

～薄味でもおいしい！減塩料理～



1. 豚肉の香味ソース

材 料 (6人分)

豚もも肉	6枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1・1/2
香味ソース	
A { 根生姜	1/3個
長葱	1・1/2本
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2と1/2
酢	大さじ6
大葉	6枚
いりごま	大さじ1・1/2

作 り 方

- ① 豚肉に、塩・こしょうをふっておく。
- ② 根生姜はせん切り、長葱はみじん切りにしておく。
- ③ 大葉はせん切りにして、水に入れておく。
- ④ 調味料を小鍋に入れひと煮立ちさせ、②を混ぜておく
- ⑤ ①の豚肉に小麦粉をまぶし、フライパンに油を敷き、両面こんがり焼く。焼けたらお皿に盛り付けておく。
- ⑥ 豚肉が焼けたら、熱いうちに④の香味ソースをかけ、③の大葉を散らしたら、最後に上からごまをふる。

2. もやしとにらの柚子胡椒和え

材 料 (6人分)

もやし	1袋
にら	1・1/2束
ツナ缶	1缶
A { ポン酢	大さじ2
柚子胡椒	小さじ3/4

作 り 方

- ① にらは、3cm長さに切りざるに入れ洗う。
- ② たっぷりの湯を沸かし、もやしを2分茹で、そこへにらを加え1分茹で、きれいなざるにあげておく。
- ③ Aのポン酢・柚子胡椒を混ぜ合わせておく。もやし・にら・ツナ缶を混ぜ合わせ盛り付け、食べる直前にAをかけていただく。

～減塩のコツ～

- わさびや辛子、こしょうなどの香辛料や、ねぎや生姜、大葉等の香味野菜で香りや風味を楽しむことで、塩分が少なくても美味しくいただけます。
- 調味料に酢やレモン・ゆず等の果汁の使用、醤油も酢で割るなど、酸味をきかして減塩に。
- 和え物は水気をよく切り、食べる直前に和えましょう。
- だしの旨味や、少量の油を加えてコクや香りをプラスすると、減塩につながります。
- 新鮮な食材や、旬の食材を使用することで、調味料が少量で、素材の味を楽しめます。

３．野菜たっぷりビーンズスープ

材 料

(6人分)

作 り 方

ブロッコリー	2/3 個
かぼちゃ	1/6 個
トマト	1・1/2 個
しめじ	1 個
人参	1/3 本
玉ねぎ	2/3 個
大豆の水煮	75 g
水	750 c c
にんにく	1 かけ
コンソメ	6 g
オリーブ油	大さじ 2/3
マジックソルト	小さじ 1・1/2
塩・こしょう	少々
パセリ (みじん切り)	適宜

- ① ブロッコリーは小房にわけておく。
- ② かぼちゃは、一口大くらいに切っておく。
- ③ トマト、玉ねぎは2 c m角に切る。
- ④ しめじは、石突をとり、小房にわけておく。
- ⑤ にんじんは、皮をむいていちょう切りにしておく。
- ⑥ にんにくは薄くスライスしておく。
- ⑦ 鍋に、オリーブ油を入れにんにくを炒め香りが出てきたら、②～⑤の野菜を炒め、水を入れ煮込む。
- ⑧ 大豆の水煮を入れ、コンソメを入れ中火で1 0～1 5分煮込む。マジックソルトを加えたら味をみて、必要に応じて塩・こしょうで味を調える。①のブロッコリーを入れ3～4分煮込む。
- ⑨ 器に盛り付けたら、パセリをのせる。



４．コーヒーゼリー

材 料

(6人分)

作 り 方

粉ゼラチン	1 1. 3 g
水	(113 c c)
砂糖	67 g
インスタントコーヒー	大さじ 2
水	450cc
生クリーム	30 g
キウイフルーツ	2/3 個

- ① 粉ゼラチンは、113 c cの水でふやかしておく。
- ② 小鍋に450 c cの水、大さじ2杯のインスタントコーヒー、砂糖67 gを入れ火にかける。沸騰直前まで加熱し火を止め①のゼラチンを加え、よく混ぜる。
- ③ 粗熱をとり、器に注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ キウイフルーツはイチョウ型に切っておく。
- ⑤ コーヒーゼリーの上に、キウイフルーツをのせ、お好みで生クリームをかけていただく。

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	塩分 g
ごはん1 0 0 g	1 6 8	2. 5	0. 3	0. 3	2 9	3	微量
豚肉の香味ソース	1 7 5	1 6. 7	7. 0	0. 9	3 5 3	1 2	1. 0
柚子胡椒和え	7 9	5. 8	5. 0	1. 8	2 4 7	2 4	0. 7
ビーンズスープ	8 1	4. 4	2. 9	4. 0	4 2 8	3 2	0. 7
コーヒーゼリー	8 2	2. 4	1. 9	0. 3	1 2 1	9	0. 1
合計	5 8 5	3 1. 8	1 7. 1	7. 3	1,178	8 0	2. 4