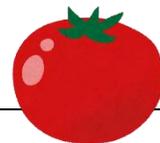


地域へ普及したい減塩料理の紹介

令和3年度食育地域フォーラム
令和3年12月6日(月)

<主菜>メカジキのトマトとしそのソースがけ

材 料	分量	作り方
	2人分	
メカジキ	2切れ	①メカジキにこしょうを振り、酒となじませる。 ②トマトは8mmの角切りにする。しそは粗く刻む。 ③耐熱ボウルに②の野菜とAを加えて、よく混ぜたら、600wのレンジで1分30秒加熱する。 ④フライパンに油をひき、①のカジキを焼く。 ⑤お皿にカジキを盛り付けたら、③のソースを上にかけて完成。
こしょう(黒)	少々	
酒	小さじ2	
トマト	中1個(100g)	
しそ	6枚	
オリーブ油	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう(黒)	少々	
油	適量	



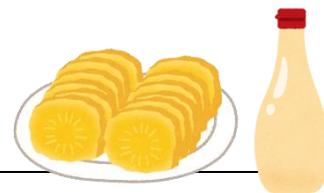
1人分栄養素量：エネルギー196 kcal、たんぱく質 14.2 g、脂質 13.1 g、食塩相当量 1.1 g、野菜量 54 g

☆メニューのポイント

- ・トマトとしそのソースは電子レンジで簡単に作ることができます！
- ・メカジキに塩を振らなくても、ソースの塩味で美味しく食べられます。

<副菜>たくあんサラダ

材 料	分量	作り方
	2人分	
きゅうり	40g(1/2本弱)	①きゅうりは薄切り、きゃべつは一口大のざく切り、にんじんは皮をむき、きゃべつの大きさにあわせて切る。たくあんは細切りにする。 ②きゃべつ、にんじんは茹で、粗熱をとる。 ③②と、きゅうり、たくあん、Aを混ぜ合わせる。
きゃべつ	100g(2枚)	
にんじん	20g(中1/8本)	
たくあん	3切れ(約15g)	
マヨネーズ	大さじ1	
塩	少々	
いりごま(白)	小さじ1	

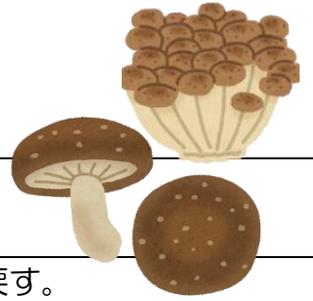


1人分栄養素量：エネルギー66 kcal、たんぱく質 1.0 g、脂質 4.9 g、食塩相当量 0.5 g、野菜量 80 g

☆メニューのポイント

- ・たくあんを刻んでマヨネーズで和えるアレンジレシピです。
- ・つつい食べ過ぎてしまうたくあんも、一工夫して野菜と一緒に食べてみませんか！？

<副菜> 干しいたけのほっこりスープ



材 料	分 量	作り方
	2人分	
干しいたけ	15g	①鍋に干しいたけと水を入れて戻す。 ②しめじは石づきを切り、小房に分け、えのきはざく切り、長ねぎは斜め薄切りにする。 ③①から干しいたけを取り出し、薄切りにする。 ④①の鍋に②を入れて、弱火にかけ、蓋をして5分程煮る。 ⑤しょうゆ、水溶き片栗粉を加える。 ⑥卵を溶きほぐし加える。 ⑦ふつつつとしてきたら、火を止めてラー油を回し入れる。
しめじ	1/3 株 (30g)	
えのき	30g	
長ねぎ	1/3 本 (30g)	
卵	1 個	
水	400mL	
しょうゆ	大さじ 1/2	
片栗粉	小さじ 1/2 (同量の水で溶く)	
ラー油	適宜	

1人分栄養素量：エネルギー85 kcal、たんぱく質 6.5 g、脂質 3.8 g、食塩相当量 0.8 g、野菜・きのこ量 52.5g

☆メニューのポイント

- ・きのこをたっぷり使いました。
- ・ラー油の辛さがアクセントになり、寒い時期にピッタリの一品となっています。

<1人分合計> (ご飯 150g含む)

エネルギー 587kcal、たんぱく質 24.9g、脂質 22.6g、食塩相当量 2.4g、野菜・きのこ量 186.5g

美味しくすすめよう！減塩のコツ☆

●作るときのコツ

酸味や辛味のある調味料を使う

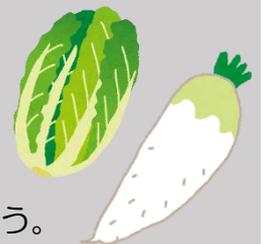
酸味や辛味をいかし、味にメリハリをつけましょう。

天然食品でだしをとる

昆布、かつお節、煮干し、干しいたけに含まれる「うま味」をいかしましょう。

旬の食材を選ぶ

旬の食材の美味しさを味わってみましょう。うす味でも美味しく食べることができます。



●食べる時のコツ

調味料は「かける」ではなく「つける」

「つける」ことで、余分に調味料を摂取することを防げます。

小皿に取り分ける習慣をつける

漬物や煮物などの食塩量が多いものは、小皿に取り分けて食べる習慣を！
食べすぎ防止にもつながります。

