

ひと工夫で減塩！

1. 調味料は計量
2. うまみを生かす

●旨みを含む食品

グルタミン酸	昆布、パルメザンチーズ、トマト、白菜、緑茶 など
イノシン酸	かつお節、煮干し、さば、たい、豚肉 など
グアニール酸	干しシイタケ など

3. 酸味・香りをプラス
4. 素材を味わう
5. 薄め、ちいさめ
6. 調味料をからめる
7. かけずに、つける
8. 食品の表示をチェック



●食品に含まれる食塩（五訂日本食品標準成分表より）

食品名	食塩含有量 (g)	食品名	食塩含有量 (g)
塩鮭（甘口）1切	2.1	かまぼこ 2切	0.6
たらこ 1腹	2.3	はんぺん 1枚	1.5
ウイナーソーセージ 3本	0.6	コースハム 10g	0.3
白菜塩漬け 30g	0.7	キャリーのぬか漬30g	1.6
顆粒風味調味料 4g	1.6	めんつゆ（濃縮）15g	1.4
食パン8枚切り 1枚	0.5	ゆでうどん 200g	1.6

●Na（ナトリウム）(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

9. スタートは野菜料理

●食品に含まれるカリウム（五訂日本食品標準成分表より）

食品名	カリウム含有量 (mg)	食品名	カリウム含有量 (mg)
おかひじき（茹）90g	444	枝豆（ゆで）13g	59
ほうれん草（生）100g	690	ほうれん草（茹）100g	490
サニーレタス 20g	82	長いも 100g	500
かぼちゃ 25g	59	たけのこ 45g	211

10. アルコールはほどほどに

平成27年度ヘルシークッキング

～ひと工夫でおいしい減塩料理～

本日の献立	エネルギー 652kcal	塩分 2.4g
・主食	五分搗きご飯	
・主菜	和風ミートローフ	
・副菜（汁物）	冬野菜の豆乳味噌汁	
・副菜	カリウムたっぷり 白菜の煮浸し	
・副菜	りんごとプルーンの紅茶煮	



主食

主菜

副菜



をそろえましょう！

五分搗きご飯

<材料>4人分

エネルギー 175kcal
五分搗き米 1.3合

和風ミートローフ

<材料>4人分

		エネルギー 252kcal	塩分 0.8g
{ 牛豚挽き肉 カレー粉 ポン酢 卵 (M) パン粉 玉ねぎ	300g	しいたけ	2個
	小さじ2	まいたけ	100g
	大さじ2	パプリカ	1個
	1個	ブロッコリー	1/2個
	40g	ミニトマト	8個
	1個		

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ② ①にパン粉を加えて混ぜて冷ます。
- ③ しいたけ、まいたけ、はみじん切りにする。
- ④ パプリカは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはヘタをとる。
- ⑤ 牛豚合挽き肉にカレー粉・ポン酢を加え、ビニール袋に入れて揉む。
- ⑥ ⑤に卵、②③を加えて良く混ぜ、アルミホイルに乗せて棒状に包む。
- ⑦ 250度に熱したオーブンで、④と⑥を40分焼く。

冬野菜の豆乳味噌汁

<材料> 4人分

大根	80g
人参	40g
長ネギ	30g
水菜	40g

エネルギー 53kcal 塩分 0.7g

だし	2カップ
豆乳	1カップ
味噌	32g

<作り方>

- ① 大根、人参は皮を剥き、いちょう切り、長ネギは小口切り、水菜は3cm幅に切るにする。
- ② だし汁で、大根、人参を柔らかくなるまで煮る。
- ③ 長ネギ、水菜、豆乳を加えひと煮立ちしたら味噌を加えて温める。

カリウムたっぷり 白菜の煮浸し

<材料> 4人分

白菜	160g
小松菜	120g
油揚げ	1枚
かつお節	8g

エネルギー 60kcal 塩分 0.9g

昆布	20cm
水	100cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

<作り方>

- ① 白菜は一口大、小松菜は3cm幅、油揚げは3cm幅の細切りに切る。
- ② 昆布をはさみで細く刻み、水につける。
- ③ ②に①を加え、蓋をしてしんなりするまで煮る。
- ④ ③にしょうゆ、みりんを加えてさらに煮る。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をふりかける。

りんごとプルーンの紅茶煮

<材料> 4人分

りんご	1個
プルーン	8粒
レモン汁	大さじ1
砂糖	30g

エネルギー 112kcal 塩分 0g

白ワイン	15cc
紅茶(ティーパック)	1パック
水	200cc
プレーンヨーグルト	60g

<作り方>

- ① りんごは皮と芯をとり、8等分にする。
- ② りんご・プルーン・レモン汁・砂糖・白ワイン・紅茶ティーパック・水を鍋に入れて10分ほど煮る。(3分ほどで紅茶ティーパックは取り出す。)
- ③ 良く冷まして器に盛り、プレーンヨーグルトをかける。