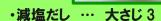
つぶり減塩レシピ2

●具だくさん

きつねそば





・減塩そば … 4人分 ·しいたけ … 200g

・減塩めんつゆ … 180mL (2倍希釈)

·長ねぎ … 20g

·水 … 1600mL

·油あげ … 30g

・七味唐辛子 … お好みで

•卵 … 2個

一般的なレシピと比べ 食塩相当量 2.9g

1食 1.7 以減塩

作り方

- 減塩そばを茹でる。
- ② 鍋に水・減塩めんつゆ・減塩だしを合わせる。
- ③ ②に薄切りにしたしいたけ、斜め切りした長ねぎ、 短冊切りした油揚げを加え加熱する。
- 4 沸騰したら卵を割り落とし、人数分に分けて①で 茹でた減塩そばにかける。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をかける。

|野菜煮(ポトフ)

・じゃがいも … 300g

·にんじん … 75g •zk ··· 500mL

·玉ねぎ … 200g ・減塩コンソメ … 1個 (5g)

・ブロッコリー … 250g

作り方

一般的なレシピと比べ 1食 1.2 月 減塩

① じゃがいもは一口大に切る。 にんじんは乱切りに、 玉ねぎは 6 等分に切る。 ブロッコリーは小房に 分ける。減塩ベーコンは短冊切りにする。

食塩相当量 0.69

- ② 鍋に水 500mL・減塩コンソメ・①を入れ、軟らかく なるまで煮る。
- ③ 最後にブロッコリーを入れ、煮込む。
- ※しゅうまいやソーセージを入れると主菜にもなります。

具だくさんみそ汁

・きゃべつ … 100g ・鶏むね肉 … ½枚

·小松菜 … 60g ・減塩だし … 小さじ 1

・にんじん … 140g ・減塩みそ … 大さじ 2

·長ねぎ … 100g •**7k** ··· 600mL

・しめじ … 100g

作り

一般的なレシピと比べ 食塩相当量 0.8g 1食 1.3 夏減塩

- ① きゃべつ・小松菜はざく切りに、にんじんは短冊切り に、長ねぎは斜め薄切りに、しめじは石づきを取り 小房に分けておく。鶏むね肉は一口大に切る。
- ② 小鍋に湯を沸かし、減塩だしを加え、火の通り にくいものから順番に入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら減塩みそを溶き入れ、混ぜ

煮野菜(ラタトゥイユ)

4

·玉ねぎ … 100g

・なす … 90g ・オリーブ油 … 大さじ 1と%

・ズッキーニ ··· 70g ・減塩しお ··· 少々

・パプリカ … 35a ・こしょう … 少々

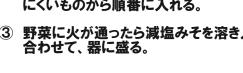
・トマト … 75g ・タイム … 少々

作り方

食塩相当量 0.2g

一般的なレシピと比べ 1食 1.4 月 減塩

- 野菜は一口大に切り、トマトは別にしておく。
- ② 熱した鍋にオリーブ油を入れ、トマト以外の野菜と 減塩しおをふり入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、トマト・タイムを入れ、弱火で 5~6 分ふたをして煮る。
- 4 最後に減塩しお・こしょうで味を調える。





● 夏野菜の ゼリー寄せ 材料 4 人 分



·オクラ … 4本(60g)

・パプリカ … 50g ・水 … 350mL

•枝豆 ··· 60g •粉寒天 ··· 4g

・ミニトマト … 4個(60g)

・コーン缶 … 40a

<u>・減塩白だし … 45mL</u>

作り方

食塩相当量 0.8g

一般的なレシビと比べ 1 食 1.09減塩

① オクラは分量外の塩でこすり、産毛を取り洗う。ガクの部分も取り除く。枝豆は中身を取り出しておく。

② パプリカは 7mm角に切る。ミニトマトは包丁で軽く切れ込みをいれておく。

③ 鍋に分量外の水を沸かして野菜をサッと下茹でする。 ミニトマトは茹でた後皮をむく。オクラは茹でた後 1cmの輪切りにする。

④ 鍋に分量外の水を沸かし、粉寒天を入れてよく混ぜ溶かす。粗熱をとって減塩白だしを入れて冷ます。

⑤ ④を1人分ずつ分けて器に注ぎ、全ての具材を 1人分ずつ分け入れる。

⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。

●なすとブロッコリーの ミートソースドリア



·米 ··· 2 合(300g)

・ボロネーゼソース ··· 260g

食塩相当量 1.9g

冷凍ブロッコリー80g

・無塩バター … 適量 (0.8g程度)

・油 … 大さじ 2 と½

一般的なレシビと比べ 1 食 1.5 g 減塩

作り方

1) 米を炊く。

- ② なすは 1cm幅の半月切りにし、水にさらした後 水気を拭き取る。
- ③ フライパンに油を熱し、なすとブロッコリーを入れ、 焼き色がつくまで焼く。
- ④ グラタン皿に無塩バターを塗り、炊いたごはんを 敷く。
- ⑤ ブロッコリー・なすをのせた後、減塩ボロネーゼソース・ 減塩ミックスチーズをのせる。
- ⑥ 230℃のオーブンで 5 分程焼く。

●冷しゃぶ

材料 4人分

・豚肉しゃぶしゃぶ用 … 120g

・しめじ … 100g

・キャベツ … 230g

・にんじん … 50g

·玉ねぎ … 100g

·大葉 ··· 3 枚(3g)

・しょうが … 8g

・みょうが ··· 2個(30g)

A ポン酢 … 小さじ 1 と½ A 減塩しょうゆ

…小さじ 1 と½

A 酢 … 小さじ 1 と½

A ごま油 … 大さじ 1

・減塩しお … 小さじ 1

·酒 ··· 大さじ 2

作り方

食塩相当量 1.0g

一般的なレシピと比べ 1食 1.8g減塩

1 肉は1口大に切り、やさ塩・酒を入れ沸騰したお湯でボイルし、ザルに上げ冷ます。

- ② しめじはほぐして、キャベツ・にんじんは千切りにする。 レンジで 3 分加熱をし、冷めたら水気をよくきる。
- ③ 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をよくきる。
- 4 大葉・しょうが・みょうがは千切りにする。
- 5 ①~③を合わせ、材料の A を合わせたタレをかける。 最後に4をのせる。

●たけのこのピカタ

材料 4人分



・たけのこ(水煮) … 300g ・粉チーズ … 大さじ 2

・薄力粉 … 大さじ 2 .3

減塩しお … 1q

•卵 … 2個

・オリーブ油 … 大さじ 1

・マヨネーズ … 大さじ2

・粒マスタード … お好みで

作り方

食塩相当量 0.6g

一般的なレシビと比べ 1 食 1.6 g減塩

- ① たけのこは根元の部分は半月切りに、穂先の部分は くし形切りにし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② ビニール袋に①と薄力粉を入れて口を閉じ、袋を振って全体に薄力粉をまぶす。
- ③ ボウルに卵・マヨネーズ・粉チーズ・減塩しおを入れて よく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて中火で温め、②を ③にくぐらせて並べる、残りの卵液もかけて、広がる 卵液をまとめながら両面焼く。
- ⑤ 皿に盛り、お好みで粒マスタードを添える。

トマトの玉子とじ材料 400分



・トマト … 200g

・ブラックペッパー … 0.2g

·玉ねぎ … 200g

·小ねぎ … 少々(5g)

·無塩バター … 12g

•卵 … 4個

・減塩しお ··· 0.2g

・ブラックペッパー(仕上げ用)

… お好みで

作り方

食塩相当量 0.49

一般的なレシピと比べ 1 食 0.2g減塩

- ① トマト、玉ねぎはざく切りにする。
- ② 卵はざっくりかき混ぜて、減塩しお・ブラックペッパー を加える。
- ③ フライパンに無塩バターを溶かし、玉ねぎを炒める。 玉ねぎに火が通ったらトマトを加えさっと炒め、卵を 加えてざっくり混ぜる。
- 4 小ねぎをちらし、お好みでブラックペッパーをかける。

富津市食生活改善サポーター考案 富津市管理栄養士監修

野菜たっぷり&減塩レシピの第1弾・ 第2弾も大好評公開中!!

詳しくはこちら→



ぜひ作ってみてください!!



富津市食生活改善サポーター