

減塩レシピ

(山口県栄養士会考案)



減塩だし

800mlの水から約600mlのだし汁を作ることができます。冷蔵庫で数日程度保存可能です。

材料	
水	800ml
かつお節	15g
昆布	6g
食塩相当量/0.29g	

作り方

- 1 なべに水を入れ、昆布を入れて火にかける。
- 2 沸騰してきたらしばらく煮て昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- 3 再び沸騰してきたら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま冷ます。
- 4 ペーパータオルでこす。



野菜のアクアパッツア

海鮮や野菜からの旨みを利用。野菜を多く食べることで、食物繊維やカリウムが多く摂取できます。

材料(4人分)	
白身魚	120g
小麦粉	大さじ1弱
アサリ(殻つき)	160g
無頭海老	4尾
酒(①②)	少々
しめじ	80g
ブロッコリー	160g
ミニトマト	8個
玉葱	100g
ニンニク	1片
油	大さじ1/2
酒(④)	50ml
だし汁	400ml
粉山椒・こしょう	少々
[1人分]	
エネルギー	121kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	3.7g
食塩相当量	0.5g



作り方

- 1 白身魚は食べやすい大きさに切り酒をふる。
- 2 アサリはよく洗い水切りをしておく。無頭海老は殻・背ワタを取り酒をふる。
- 3 しめじ、ブロッコリーは、食べやすい大きさに分け、玉葱は繊維に添って4つに切る。
- 4 厚手の鍋に油を敷きスライスしたニンニクを入れ、①に小麦粉をまぶし両面をこんがり焼く。続いて②と酒、だし汁、③とミニトマトを入れる。
- 5 粉山椒、こしょうをし、ふたをしてゆっくり弱火で煮る。



ラタトゥイユ

トマトの旨みと、その他季節の野菜の旨みを利用します。

材料(4人分)	
玉葱	60g
なす	120g
ピーマン	20g
しめじ	40g
トマト缶(ホール)	120g
コンソメ	3g(小さじ1)
こしょう	少々
オリーブ油	4g(小さじ1)
[1人分]	
エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.2g
食塩相当量	0.5g

作り方

- 1 玉ねぎ、なす、ピーマン、しめじ、トマト缶のトマトを2cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、玉葱となすをよく炒める。その中にピーマン、しめじ、トマト、コンソメを入れて15~20分煮込む。
- 3 こしょうで調味する。



小松菜としめじの煮びたし

きのこやかつおぶしの旨み加わるので薄味でもおいしく減塩できます。油揚げや厚揚げと煮てもおいしいですよ。

材料(4人分)	
小松菜	200g
しめじ	100g
だし汁	150ml
酒・みりん	各小さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつおぶし	少々
[1人分]	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.7g

作り方

- 1 小松菜はたっぷりの湯で茹で、水にとって手早くしぼり、3~4cmに切る。
- 2 しめじは根元を切って小房にわける。
- 3 鍋にだし汁と調味料を煮立て、しめじを入れて4~5分煮て①の小松菜も加えてサッと煮る。
- 4 4~5分おいてから深めの器に盛り、煮汁も入れてかつおぶしを天盛りにする。

サラダうどん

うどんをサラダにすることで、少ない調味料でしっかりとした味に。香りのある野菜(青しそ)を使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。

材料(4人分)	
細うどん(ゆで)	4玉
わかめ(もどし)	60g
にんじん	40g
生しいたけ	40g
ツナ缶	80g
いりごま	8g
ごま油	大さじ1
調味液	
だし汁	カップ3/4強
しょうゆ	大さじ2.5
みりん	大さじ2.5
小ねぎ	2~3本
青しそ	6枚
[1人分]	
エネルギー	324kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	8.6g
食塩相当量	2.7g



作り方

- 1 細うどんはさっとゆでて水洗いし、ざるに上げて水切りをする。
- 2 わかめは戻して湯通しし、一口大にカットする。にんじん、生しいたけはゆでて繊維切りにする。ツナは油をきっておく。
- 3 小ねぎは小口きり、青しそは繊維切りにする。
- 4 ①②を盛り付け、③の小ねぎと青しそを飾る。
- 5 いりごま、ごま油、調味液を混ぜ合わせ、④にかける。

元気っちゃ!

やまぐち 減塩 ライフ

Yamaguchi Low Salt Life

食塩の摂りすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、慢性腎障害などの生活習慣病の要因となります。山口県民の食塩摂取量は、厚生労働省が設定した目標量と比較しても多くなっています。

健康な毎日を過ごすため、「減塩ライフ」をはじめませんか。

成人の1日の食塩摂取の目標量
男性7.5g未満、女性6.5g未満
(日本人の食事摂取基準[2020年版])

成人の山口県民の1日の食塩摂取量
男性10.7g、女性8.7g
(平成28年国民健康・栄養調査)

