

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「ラクラク減塩レシピ」～

秋はおいしいものがいっぱい、つい食べ過ぎていませんか？品数が増えると、同時に塩分も多くなってしまいます。今回は、無理なく減塩をするポイントとレシピを紹介します。

●ラクラク減塩♪3つのポイント

①無塩トッピングを利用する。

- ・コク&香ばしさ → ごま油、ナッツなど
- ・酸味 → 酢、柑橘類など
- ・香り → ねぎ、青じそ、ハーブ類など
- ・辛味 → 唐辛子、カレー粉、ラー油など

②減塩調味料はこっそり使う。

例) ラベルはそのままだに、中身だけ減塩調味料に変える。

少しずつ減塩調味料を取り入れ、薄味に慣れる。

③外食は前後の食事で調整する。

例) 昼食にラーメンが食べたいときは... 夕食は汁物を無くす など



サバのドライカレー (4人分)

材料	4人分
サバ水煮缶	200g
玉ねぎ	1個
エリンギ	2本
グリーンピース	30g
にんにく	1片
しょうが	1片
カレー粉	大さじ1
油	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ2
ご飯	600g

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りが立ってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③②にAと、サバ缶を汁ごと加える。サバの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④③に、ご飯、グリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 494kcal
塩分 0.6g



ポイント👉

カレー粉が加わることで風味豊かになり、減塩につながります。サバ缶の代わりにツナ缶でもOKです。

A

鶏もも肉のトマト煮込み (4人分)

材料	4人分
鶏もも肉	200g
ごぼう	120g
しめじ	60g
キャベツ	1枚
トマト水煮缶 (カットタイプ)	100g
にんにく	1/2片
オリーブオイル	小さじ1/2
水	1/2カップ
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

A

〈作り方〉

- ①鶏もも肉、キャベツを一口サイズに切る。ごぼうは縦半分の3cm長さに切り、水にさらして水けをきる。しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、鶏もも肉とごぼうを加え炒める。色づいてきたら水を加え、蓋をし、中火にかける。
- ③ごぼうがやわらかくなったら、しめじ、キャベツ、トマト水煮、Aを加えて、具材がしんなりするまで煮る。
- ④最後に蓋をとって汁気をとばす。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 174kcal
塩分 0.6g



ポイント

トマトには旨味成分が含まれているので、調味料が少なくても物足りなさを感じない一品です。