

減塩レシピ



「減塩したほうがいい」とわかっていても、難しいところ。冬は血管が収縮し、塩分を控えていても血圧が高くなりやすいうえ、鍋や汁物が多くなり塩分摂取量が増えやすい季節です。

そこで、今回は洋食の減塩メニューを紹介します。まずは薄味を体感し、1日1品からでも試してみてください。 健康保険課 健康増進係 ☎234-6123

1日当たりの食塩摂取量 〈参考「日本人の食事摂取基準2020年版」〉
男性7.5g未満 女性6.5g未満 高血圧の人6g未満



減塩ポイント レシピの★部分
酸味や香りのある食材を使用しています。

レンジで簡単！

アカパツァ風

《材料 | 1人分(g)》

タラ(無塩 生)……………80	塩……………0.8
タマネギ(みじん切り)……20	黒コショウ……………少々
ニンニク(みじん切り)……2	オリーブ油……………8
A トマト(半月切り)………30	★青シソ(せん切り)……1
ピーマン(1cm幅)………15	★レモン(くし切り)……15
黄パプリカ(1cm幅)……15	
ブナシメジ(ほぐす)……20	

カロリー157kcal たんぱく質15.5g 脂質8.1g 炭水化物6.6g 塩分1.0g

※減塩比べ 魚の煮付け 塩分2g

《作り方》

- ①耐熱皿に水気をふき取った魚を盛り、上にタマネギとニンニクをのせる。
- ②Aを並べ塩を振り掛けたら、ラップをして電子レンジで半加熱(600Wで3分)。魚に火が通るまで10秒ずつ追加で加熱する。
- ③オリーブ油を回しかけ、コショウを振る。
- ④仕上げに青シソをのせ、レモンを添える。

カラフルサラダ

カロリー114kcal
たんぱく質2.9g
炭水化物11.3g
脂質7.9g
塩分0.7g

※減塩比べ
カボチャの煮付け
塩分1.8g

《材料 | 1人分(g)》

カボチャ(いちょう切り)…30	
ニンジン(いちょう切り)…8	
ブロッコリー(小房)………30	
レンコン(いちょう切り)…20	
タマネギ(みじん切り)……10	
塩……………0.5	
A マヨネーズ……………10	
★カレー粉……………少々	

《作り方》

- ①みじん切りにしたタマネギを塩もみして絞る。
- ②鍋に湯を沸かし、カボチャ、ニンジン、レンコンを入れ、少し柔らかくなるまでゆでる。
- ③ブロッコリーを入れ、色良くゆでる。
- ④ボウルにAを合わせ①を混ぜ、しっかり水気をきった②を和える。



カブの豆乳スープ

カロリー53kcal たんぱく質2.9g 脂質2.0g 炭水化物7.1g 塩分0.7g

※減塩比べ カブの味噌汁 塩分1.3g

《材料 | 1人分(g)》

カブ(いちょう切り厚め)…50	豆乳……………50
A エリンギ(棒状)……………20	カブの葉………10
コンソメ……………1.5	★生姜………2
水……………80	

《作り方》

- ①カブの葉はゆでて小さく切る。
- ②鍋にAを入れ火にかける。
- ③②が沸騰したら豆乳を加える。
- ④温まったらゆでたカブの葉を加える。
- ⑤器に盛り、生姜をおろしてのせる。