

# 定番料理の減塩レシピ

減塩レシピの調味料は、きっちり計量をしましょう。

## ゴツ スパイスのカレー粉を使う

塩分 0.7g

### 鶏のからあげ

揚げた鶏肉に、味付けしたカレー粉をまぶすだけ！外側に味をつけるので、塩分をより感じやすいです。温かいうちにとどうぞ！

- 材料 (2人分)**
- 鶏もも肉……………200g
  - 片栗粉……………適量
  - 揚げ油……………適量
- [A]**
- カレー粉……………小さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/4
  - ガーリックパウダー……………小さじ1/4
  - こしょう……………適量

- 作り方**
- 1 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。またAを合わせておく。
  - 2 揚げ油を160度に熱し、表面がカリッとするまで、4～5分揚げる。
  - 3 揚がったら、[A]または[B]からめる。

- [B]**
- 青のり……………小さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/4
- 青のりもおすすめ!  
合わせただけをまぶすだけ

ふつうの鶏のからあげの塩分は1.2g。このレシピは、揚げた後に粉末をつけるため、塩分量が調整しやすいです。



酢や柑橘類の酸味をさかせる、香味野菜で風味をプラスする、牛乳でコクを出す、焼き色をつけて香ばしくするといった工夫で、減塩を感じさせない美味しい料理を作ることができます。

## ゴツ 酢を使って酸味をさかせる

塩分 1.0g

### 豚の黒酢生姜焼き

黒酢と玉ねぎを入れた生姜焼きは、うす味でもコクと旨味たっぷり！

- 材料 (2人分)**
- 豚肉(生姜焼き用)……………200g
  - こしょう……………適量
  - 片栗粉……………適量
  - 油……………大さじ1
- [A]**
- 黒酢……………大さじ2
  - しょうが……………1片(すりおろす)
  - しょうゆ……………大さじ2/3
  - 酒……………大さじ1
  - 玉ねぎ(すりおろし)……………大さじ1/2
  - 砂糖……………大さじ2程度

- 作り方**
- 1 豚肉にこしょうと片栗粉をまぶす。
  - 2 フライパンに油を熱し、①を焼き色がつくまでじっくり焼く。
  - 3 焼けたら②をいったん取り出し、余分な油をふきとる。
  - 4 フライパンに[A]を入れて蒸立たせ、肉を戻して強火でからめる。

ふつうの豚の生姜焼きの塩分は1.8g。酢の酸味は、しょうゆ等の塩分を感じやすくさせる効果もあります。



# 塩分ゼロの副菜レシピ

主菜の塩分が高い場合、副菜は塩分を抑えて、1食の中でメリハリをつけましょう。

## ゴツ 香味野菜をプラス

### バジルのトマトマリネ

- 材料 (2人分)**
- ミニトマト……………8～10個
  - オリーブ油……………大さじ1
  - 酢……………小さじ2
  - こしょう……………適量
  - バジルの葉……………4枚位

リラックス効果もあるバジルの香りがよく合います。

千切りきゅうりと和えても美味しい！



## ゴツ 酢と香味野菜をプラス

### 白菜の大葉酢あえ

- 材料 (2人分)**
- 白菜……………100g
  - 大葉……………4枚
- [A]**
- 酢……………小さじ2
  - 砂糖……………小さじ1/4

- 作り方**
- 1 [A]を合わせておき、白菜は幅1cmのざく切りに、大葉はみじん切りにする。
  - 2 耐熱容器に白菜を入れ、ラップをして、500Wで2分半～3分加熱する。
  - 3 ②が少し冷めたら、白菜の水気を絞り、大葉と[A]をあえる。

## ゴツ 香味野菜や柑橘類をプラス

### きのこのんにんにくバター蒸し

- 材料 (2人分)**
- きのこ……………100g
  - バター(食塩不使用)……………10g
  - にんにく……………1片
  - 酒……………大さじ1
  - こしょう……………適量
  - レモン果汁……………適量
  - パセリ……………適量

- 作り方**
- 1 きのこを食べやすい大きさに切る。
  - 2 フライパンにバターと、みじん切り(又はすりおろし)にしたにんにくを入れ熱し、香りがしてきたらきのこを入れる。
  - 3 酒を入れて蓋をし、蒸す。
  - 4 しんなりしてきたら、こしょう、レモン果汁を適量かける。お好みでパセリをかけてもよい。

## ゴツ 香ばしく焼いて、柑橘類をプラス

### かぼちゃのレモンシロップあえ

- 材料 (2人分)**
- かぼちゃ……………80g
  - レモン果汁……………小さじ2
  - メープルシロップ……………小さじ1

- 作り方**
- 1 かぼちゃは、好みの薄さ・大きさに切る。またAを合わせておく。
  - 2 フライパンで、両面焼き目がつくまで、弱～中火でゆっくりに焼く。
  - 3 [A]と②をあえる。

メープルシロップの代わりにちみつでもOK



ふつうの豚汁なら1.9g。牛乳をだし代わりに使うことで、みその量が少なくてコクや旨味ができます。

## ゴツ 牛乳でコクを出す

### ミルク豚汁

味噌と牛乳の、やさしいまろやかなコクがおいしい！

- 材料 (2人分)**
- 豚肉……………50g
  - 人参……………50g
  - 大根……………50g
  - しめじ……………20g
  - ごぼう……………40g

- 作り方**
- 1 豚肉は3cm幅、人参と大根はいちよう切りにし、ごぼうは薄切りにしておく。
  - 2 鍋にだし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮て、やわらかくなくなったら豚肉を入れる。
  - 3 沸騰してきたら、味噌を入れる。
  - 4 最後に牛乳を加える。

塩分 1.1g

## ゴツ 豆乳でコクを出す

### 豚肉と豆乳のあえ麺

- 材料 (2人分)**
- 中華麺……………2玉
  - 油……………大さじ1
  - にら……………30g
  - 豚肉……………100g
- [A]**
- 無調整豆乳……………150ml
  - めんつゆ(3倍)……………大さじ2
  - 白すりごま……………大さじ1
  - 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
  - 砂糖……………小さじ1/2
  - 酢……………小さじ1/2
  - ごま油……………小さじ1

塩分 2.3g

しょうゆラーメンなら、汁まで飲めば塩分6.3g。汁だけでなく中華麺にも塩分があります。(1玉200g 塩分0.4g)



ラー油の辛味もよく合います！

- 作り方**
- 1 中華麺は、袋にかかれた時間どおり茹で、ざるにとり、よく水気を切る。
  - 2 フライパンに油を入れて熱し、豚肉とにらを炒め、こしょうで味付けをする。
  - 3 [A]を合わせて、鍋で少し加熱して温める。
  - 4 ボウルに③を入れ、①の麺を入れてよくあえる。
  - 5 器に④を入れ、②をのせる。

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当宛 (omotenashi@so.tohyok.co.jp) へ、「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問い合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報共有させていただきます。ご了承ください。

※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。

お問合せ