



S-1gとは、Salt (塩)を1食1g減らそう(-1g)の意味です

平成26年度
優秀賞

ご当地かるしおレシピプロジェクト2014

佐伯保健センターのレシピが
優秀賞 受賞！

ひろしま山海の幸力キ集め定食

牡蠣のミルク味噌煮



だしの旨みと牛乳のコクでおいしく塩分ひかえめ。広島産の牡蠣と湯来の牛乳を使っています。

《1人分 83kcal 塩分0.8g》



材料 (2人分)

牡蠣	80g	簡単だし (p3)	160ml
大根	40g	酒	大さじ2
ごぼう	30g	牛乳	60ml
セロリ	20g	味噌	小さじ1/2
人参	10g		



作り方

- ① 牡蠣は大根おろし(分量外)で洗い、野菜はピーラーで薄くスライスする。
- ② 簡単だし(3p)、酒を火にかけ、沸騰したら牡蠣を入れて2~3分ゆで、一度取り出す。野菜を入れて軽く煮て、牛乳と味噌を入れる。
- ③ 牡蠣を戻してさっと煮る。

小松菜とこんにゃくの酢味噌和え

白味噌とからしを使った酢味噌でおいしく塩分ひかえめ。広島産の小松菜、湯来のこんにゃくを和えました。



材料 (2人分)

小松菜	120g	〈A〉	白味噌	9g
人参	20g		米酢	大さじ1/2
こんにゃく	20g		砂糖	小さじ2/3
			からし	小さじ1/4



作り方

- ① 小松菜はゆでて4cm幅に切り、軽く絞る。人参とこんにゃくは短冊に切ってゆでる。
- ② 〈A〉を合わせ、①と和える。



《1人分 31kcal 塩分0.3g》

《1人分 塩分1.7g》



S-1g大会は、国立循環器病研究センターが主催する減塩レシピのコンテストです。

全国から137点の応募があり、平成27年3月に大阪で行われた最終審査で優秀賞に選ばれました。



広島産のおいしい食材を集めて作りました。

穴子と黒鯛のホイル蒸し



レモンとごま油、黒こしょうでおいしく塩分ひかえめ。広島産の穴子、黒鯛、観音ねぎ、レモンを使っています。

《1人分 163kcal 塩分0.6g》



材料 (2人分)

穴子	80g	酒	小さじ2
黒鯛 (または鯛)	80g	醤油	小さじ1
しめじ	60g	レモン汁	小さじ1
観音ねぎ	10g	ごま油	小さじ1
輪切りレモン	2枚	黒こしょう	少々

作り方

- ① 穴子は開き、皮を上にして並べ、熱湯をかけ、包丁の背でぬめりをとる。
- ② しめじは石づきを除いてほぐし、ねぎは5cm長さに切る。
- ③ ホイルに黒鯛、穴子、しめじ、ねぎ、輪切りレモンをのせ、酒をふり、ホイルを包む。
- ④ フライパンに湯をはり、③を並べ、ふたをして約10分加熱する。
- ⑤ 醤油、レモン汁をかけ、お好みでごま油と黒こしょうをふる。

西条柿のごま団子



材料 (2人分)

白玉粉	20g	西条柿(水分多めの干柿)	14g
絹豆腐	10g	いりごま	6g
		油	適量

作り方

- ① 干柿は軽く刻み、白玉粉、豆腐と混ぜ合わせ、耳たぶの固さにする(柿の水分量に合わせて豆腐の量を調節する)。
- ② 一口大に丸め、ごまをまぶして油で揚げる。



《1人分 86kcal 塩分0g》