

「軽い塩かげんレシピ集」を使ったおすすめ献立

皆賀公民館・湯来地区の講座で紹介

「味噌がいつもの半分なのにおいしくて、今後気を付けようと思った」
「子供に食べさせたい」「薄味でもおいしい」などの声をいただきました。

広島市健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま21」の
栄養・食生活分野の取組を推進するため、地域で活動を行う
栄養士・管理栄養士です。

すこやか食生活推進リーダーおすすめ!

鮭の香味ダレ和えで だしが香る思いやり御膳

鮭の香味ダレ和え 軽い塩かげんレシピ集p5

材料 (2人分)		《212kcal 塩分0.8g》		
生鮭(1切80g)	2切れ	〈A〉	醤油・酢	各小さじ1
塩	少々(0.4g)		砂糖	小さじ1
こしょう	少々		水	小さじ1
片栗粉	大さじ2		生姜(おろし)	2g
サラダ油	小さじ2		ねぎ(小口切り)	4本
ミニトマト	4個		ごま油	小さじ1

大葉が香る

玄米ごはん

《248kcal 塩分0g》

材料・作り方 (2人分)

- ① 米と発芽玄米を5:1の割合で合わせて1合準備する。
- ② ①の米を洗い、210mlの水で30分～1時間浸水させて炊く。(水分量は通常のお米と同様)
- ③ お茶碗によそい、千切りした大葉(1人1枚)を飾る。



献立作成：近藤フミエ

作り方

生姜やねぎの入った香味酢ダレで
おいしく塩分ひかえめ

- ① 一口大に切った鮭に塩・こしょうを振り、水分が出たらふき取る。
- ② ①の鮭に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③ 鮭とミニトマト(1/4に切る)を〈A〉のダレで和え、ごま油をかける。

なすの土佐和え

材料 (2人分)		《23kcal 塩分0.9g》		だし割醤油とかつお節が 香る一品!
なす	1.5本(140g)	作り方		
糸かつお節	2g	① なすを焼き(または蒸し)、皮を除いて食べやすく切り、器に盛ってかつお節をのせる。		
〈A〉	醤油	小さじ2	② 〈A〉を合わせてだし割醤油を作り、食べる直前にかける。	
	かつお昆布だし	小さじ2		

バナナパイ風

材料 (2人分)		《133kcal 塩分0.1g》		
バナナ	1/2本	春巻きの皮	2枚	
バター	5g	揚げ油	適量	
〈A〉	砂糖	大さじ1/2	シナモン	適量
	レモン汁	小さじ2/3		
	洋酒	適量		

作り方

- ① バナナは皮をむいて十文字切りにし、バターを熱したフライパンで炒める。〈A〉をかけて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ② 粗熱がとれたら春巻きの皮2枚に分けてのせ、包んで端を水でとめる。
- ③ きつね色になるまで揚げ、シナモンをかける。

豆乳入り味噌汁

材料 (2人分)		《52kcal 塩分0.9g》	
じゃがいも	1個(75g)	煮干しだし	280ml
しいたけ	1枚	味噌	大さじ1/2
わかめ(乾)	2g	豆乳	50ml
ねぎ(小口切り)	少々		

だしの旨味と豆乳のコクで
おいしく塩分ひかえめ

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて短冊切りに、しいたけはせん切りにする。
- ② だし汁に①を入れて柔らかく煮て、水で戻したわかめを入れる。
- ③ 味噌をとき、豆乳を入れてひと煮立ちさせたらすぐに火を止める。
- ④ お椀に盛り、ねぎを飾る。