

小松菜のおろしかけ

《1人分 24kcal 塩分0g》



レシピ作成 佐伯区食生活改善推進員

塩分ゼロの甘酢と
大根おろしの辛みで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

小松菜	80g
人参	20g
大根	60g
〈A〉	酢 小さじ2
	砂糖 小さじ1と1/3

作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm幅に切り、人参は3cmの短冊切りにしてゆでる。
- ② 大根をおろし、軽く水をきる。①を器に盛り、大根おろしをのせ〈A〉をかける。

具だくさんの味噌汁

《1人分 81kcal 塩分1.1g》



レシピ作成 佐伯保健センター

作り方

- ① 大根、人参、玉ねぎ、ごぼうを食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらして水気をきる。油揚げは3cmのせん切りにする。
- ② 簡単だしと①を火にかけ、煮立ったら削り節を入れ、アクを除き、ふたをして弱火で約10分煮る。
- ③ 火を止めて味噌を加え、器に盛って小口切りにしたねぎを飾る。

郷土料理 東北のいも子汁減塩風

《1人分 105kcal 塩分0.6g》



レシピ作成 青木 ましずさん
(愛命園)

具たくさんで
旨みたっぷり
おいしく塩分ひかえめ



副菜



材料 (2人分)

里芋	1個	だし	250ml
鶏もも肉	50g	〈A〉	酒 小さじ2
しめじ	1/4パック		砂糖 小さじ1
豆腐	50g		醤油 小さじ1
こんにゃく	30g	みつば	少々
白ねぎ	1/4本	ゆずの皮	少々

作り方

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、かぶるくらいの水で4~5分ゆでる。
- ② 鶏肉は1cm角に、しめじは半分に、豆腐は一口大に、白ねぎは斜め切りに、みつばは1cmのざく切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯をかける。
- ③ だしに①の里芋を入れ、沸騰したら、鶏肉、しめじ、こんにゃく、〈A〉を入れる。
- ④ アクを取り、里芋がやわらかくなったら、豆腐とねぎを加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ 器に盛り、みつばとゆずの皮を散らす。

※だしはかつお昆布だしを使います。



材料 (2人分)

大根	60g	削り節	ひとつかみ
人参	1/5本	ねぎ	少々
玉ねぎ	1/5個	味噌	大さじ1
ごぼう	1/3本		
油揚げ	2/5枚		
簡単だし	280ml		



簡単だし(3p)で
手軽にだしの旨み
がきいた汁物を作
ることができます。



ひとことメモ

汁物は、塩分の多い料理です。具たくさんにすることで汁の量を減らすことができ、具の旨みも加わって美味しく減塩できます。1日1杯を目安にしましょう。