

## 「軽い塩かげんレシピ集」を使ったおすすめ献立

石内公民館の講座で紹介

「塩を香辛料(カレー粉等)で代用して料理しようと思った」

「ちょっとした工夫で、低塩でもおいしかった」などの声をいただきました。

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま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!

ブリのスパイス焼きレモン添えで  
血管にやさしい御膳

### ブリのスパイス焼きレモン添え

軽い塩かげんレシピ集p10

#### 材料 (2人分)

ブリ(1切100g)	2切れ
塩	小さじ1/6
カレー粉	小さじ2
レモン	2切れ
オリーブ油	少々



作り方 《296kcal 塩分0.6g》

- ① ブリに塩をふり、少しおいて水分が出てきたらふき取る。
- ② ①にカレー粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで両面各2分程度焼く。
- ③ 皿に盛りつけ、レモンを添える。

スパイシーな  
カレー粉で  
おいしく塩分ひかえめ

### 豚肉と野菜の梅肉ドレッシング和え

#### 材料 (2人分)

豚もも肉(薄切り)	50g
片栗粉	小さじ2
ほうれん草	1/4袋(60g)
白菜	1/2枚(60g)
コーン(缶)	20g

《108kcal 塩分0.3g》

(A)

梅肉(5%塩分)	10g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1

梅肉を少量使って  
あっさり♪

#### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしてゆでる。
- ② ほうれん草はゆでて水にさらし、水分を除いて5cm長さに切る。  
白菜は1cm幅に切り、ゆでて水気を絞る。
- ③ コーンと①、②を(A)で和える。

### りんごとレーズンの甘煮

#### 材料 (2人分)

りんご	1/2個
砂糖	大さじ1
レーズン	15g
シナモン	少々

#### 作り方

- ① りんごをくし型に4等分し、砂糖、水(25ml)と一緒に火にかけ、やわらかくなったらレーズンを加えて少し煮る。
- ② 冷めたらお好みでシナモンをかける。

《74kcal 塩分0g》

カリウムが豊富なりんごで  
高血圧予防!

### 野菜たっぷりごま汁

#### 材料 (2人分)

大根	100g
人参	1/3本(50g)
里芋	1個
しめじ	1/2袋
ごぼう	25g
油揚げ	1/8枚

《91kcal 塩分0.8g》

かつお昆布だし	300ml	
(A)	醤油	大さじ1/2
	酒	大さじ1
ねぎ(斜め切り)	1/2本	
すりごま	大さじ1	

だしの旨味と  
ごまの香りで  
おいしく塩分ひかえめ

#### 作り方

- ① 大根、人参、里芋はいちょう切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。  
ごぼうはささがきにして水にさらす。油揚げは短冊切りにする。
- ② だし汁に①を入れて加熱し、野菜が煮えたら(A)で味をつける。
- ③ お椀に盛り、ねぎとすりごまを入れる。



献立作成：石田弘江

《804kcal 塩分1.7g》

\*ご飯140g(235kcal)の場合  
\*デザートでエネルギーを調整しましょう