

# 「軽い塩かげんレシピ集」を使ったおすすめ献立

湯来地区の講座で紹介

「低塩でも普通の味付けと変わらない味でとても美味しかった」  
「塩味が丁度よく漬物がほしいと思わなかった」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!

## 鮭の香味ダレ和えで 野菜たっぷり満足御膳

### 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

#### 🍲作り方

生姜やねぎのいった香味酢ダレで  
おいしく塩分ひかえめ

- 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。
- 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。
- 鮭とミニトマト(1/4に切る)を〈A〉のタレで和え、ごま油をかける。

### 小松菜と油揚げの煮びたし

🍅材料 (2人分) 《30kcal 塩分0.7g》

小松菜	1/2袋(120g)	油揚げ	1/4枚	
人参	20g	〈A〉	醤油	大さじ1/2
干ししいたけ	1枚		砂糖	小さじ2/3

#### 🍲作り方

干ししいたけの旨味で  
おいしく塩分ひかえめ

- 小松菜はゆでて3cm幅に切り、水気をしぼる。
- 人参は千切りに、干ししいたけは150mlの水で戻して千切りにする。油揚げは短冊切りにし、湯通しして油抜きをする。
- ②の人参と干ししいたけ、干ししいたけの戻し汁、〈A〉を入れて落とし蓋をし、弱火で煮る。
- 汁気が半分になったら火を止め、粗熱が取れたら小松菜を加えて味をなじませる。

### 小豆ごはん 《229kcal 塩分0.4g》

🍲材料・作り方(5人分)

- 米・もち米(各1合)を洗い、ざるにあげておく。
- 小豆(40g)を洗い、ひたひたの水でゆでこぼし、新しい水を入れて七分どおり煮て、そのまま冷やし、煮汁を分ける。
- 炊飯器に①と②の小豆を入れ、②の煮汁+水(計400ml)で炊く。炊き上がったら黒ゴマと塩(1人0.4g)をかける。



献立作成：原しのぶ

### 湯来のミルク豚汁

《630kcal 塩分2.6g》

🍅材料 (2人分) 《115kcal 塩分0.7g》

豚もも肉(うす切り)	40g	ねぎ(小口切り)	1本
人参	20g	かつお昆布だし	200ml
とうがん(または大根)	50g	牛乳	100ml
玉ねぎ	30g	白味噌	大さじ1

#### 🍲作り方

通常の味噌に比べて塩分が約1/2

- 人参・とうがんは短冊切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- だしに、①を加えて加熱し、煮立ったら3cmに切った豚肉を加え、蓋をして野菜がやわらかくなるまで10分程度煮る。
- 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止めて味噌を加える。
- お椀に盛り、ねぎを飾る。

### りんごのコンポート

🍅材料 (2人分)

りんご	1/2個	
〈A〉	砂糖・水	各大さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/2

#### 🍲作り方

《44kcal 塩分0g》

- 芯を除いたりんごを4等分し、耐熱容器に並べる。
- 〈A〉をかけ、ラップをして電子レンジ500Wで8分程度加熱し、粗熱が取れたら冷やす。

☆栄養量はすべて1人分 編集：広島市佐伯保健センター(健康長寿課)