

「軽い塩かげんレシピ集」を使ったおすすめ献立

吉見園公民館の講座で紹介

「味つけ次第で塩分を控えられることが学べてよかった」

「豚肉のソテーの塩分量が少ないのに美味しくて驚いた」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!

豚肉のオレンジソースがけで オシャレなへるしお(減る塩)御膳

豚肉のオレンジソースがけ 軽い塩かげんレシピ集p7のレシピをアレンジ

材料 (2人分)

《277kcal 塩分0.7g》

豚ロース薄切り	160g	ミニトマト	4個
塩	少々(0.2g)	オレンジ	1/2個
こしょう	少々	白ワイン	大さじ1と1/3
小麦粉	小さじ2	オレンジの絞り汁	大さじ1と1/3
オリーブ油	小さじ1/2	はちみつ	小さじ1
ほうれん草	2株	バター	5g
		醤油	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って4cm幅に切る。
ミニトマトは半分に切る。オレンジは薄皮をむいて飾り用を取り分け、残りは絞って(A)に使用する。
- ② 豚肉に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱して豚肉を中火で両面焼き、お皿に盛り付ける。
- ③ フライパンの油を軽く拭き取り、(A)を入れて強火で煮詰め、②の豚肉にかける。
- ④ ①のほうれん草をフライパンに入れ、残ったソースで和えて豚肉に添える。
ミニトマト、オレンジを添える。

漬物の代わりに
季節の果物を添えて

オレンジの酸味と
香り、はちみつで
おいしく塩分ひかえめ

具たくさん・汁の量を減らして
おいしく塩分ひかえめ



献立作成：田濱朝子

かぼちゃの豆乳みそ煮 軽い塩かげんレシピ集p12のレシピをアレンジ

材料 (2人分)

《81kcal 塩分0.4g》

かぼちゃ(3cm角)	100g
しょうが(千切り)	5g
かいわれ	少々
(A)	
豆乳	60ml
みそ	小さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

だしの素材を水につけておく
だけで簡単にだしがとれます!

レシピ集では
牛乳を使用していますが、
豆乳でもおいしくできます!

作り方

- ① 小鍋にかぼちゃが浸る位の水を入れ、かぼちゃをゆでる。
- ② かぼちゃがやわらかくなったら湯を捨て、合わせた(A)としょうがを加えて、弱火～中火で煮詰める。

昆布だしの根菜汁

《728kcal 塩分2.1g》

*ご飯150g(252kcal)の場合

材料 (2人分)

《109kcal 塩分1.0g》

鶏もも肉(1cm角)	50g	青ねぎ	2本
里芋	1個	ゆずの皮	少々
しめじ	1/6パック	ごま油	小さじ1
ごぼう・大根	各30g	昆布	8cm角
人参	20g	(A)	
こんにゃく	30g	酒	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		醤油	小さじ1と2/3

作り方

- ① 前日から水300mlに昆布を浸し、だしをとっておく。
- ② 里芋は皮をむいて一口大に切り、浸る位の水で約5分ゆでておく。しめじは石づきを除いて半分に、大根と人参は2cm長さの短冊切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらして水気をきる。こんにゃくは下ゆでてから2cm長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して鶏肉を炒める。表面の色が変わってきたら、②の具材を入れて軽く炒め、①の昆布だしを入れる。アクを取り、具材に火が通ったら、(A)の調味料を入れて沸騰させ、2cm幅に切ったねぎを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ お椀によそい、ゆずの皮を添える。