

健康応援レシピ

～減塩編～

管理栄養士からのコメント

カレー粉やごまを使うことで普段使う塩の量の半分以下になります。
こんぶやかつお節からのだしを使うことで普段使う味噌の量の約半分減らせます。



これで減塩！

カレー粉・ごま

◎鶏肉のごま衣焼き

鶏もも肉	70g
塩・こしょう	少々
ごま	2g
④ カレー粉	適量
小麦粉	2g
油	3g

～ 作り方 ～

- ① 鶏もも肉には塩・こしょうする。
- ② ④を合わせ①にまんべんなくつけて焼く。



これで減塩！

具たくさんにして、飲む汁を減らす

◎味噌汁

もやし	10g
生わかめ	10g
えのき茸	10g
しめじ	10g
ねぎ	5g
味噌	8g
だし汁	150cc

～ 作り方 ～

- ① もやしはさっと洗う。生わかめはさっと茹でざく切りにする。
- ② えのき茸は株を取り半分に、しめじは子房に分け、ねぎは小口切りにする。
- ③ 出し汁、①、②（ねぎ以外）を入れ煮る。味噌をとき入れねぎを入れる。