

丼物+汁物の献立
でも工夫次第で減塩
出来ます！

とっておきの減塩レシピ

～健康づくりのはじめの一步～

たれなしビビンバ

【1人分：エネルギー408kcal／たんぱく質20.2g／脂質11.9g／塩分1.0g】

材料	4人分	作り方
ごはん	480g	① 牛肉は食べやすい大きさに切って、Aで下味をつけ、ごま油をひきフライパンで炒める。 ② ほうれん草は茹でて、3cm長さに切り、ごま油と和える。 ③ もやしは水でよく洗い、茹でる。 ④ 大根と人参はせん切りにして、塩でもみ、水気を絞る。 ⑤ 器に、ごはんを盛り、肉・野菜を盛り付ける。 ⑥ 仕上げにごまをふる。
牛もも肉	280g	
ごま油	小さじ2	
A { 砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
{ ほうれん草	160g	
{ ごま油	小さじ2	
大豆もやし	200g	
{ 大根	160g	
{ 人参	40g	
{ 食塩	小さじ1/6	
白いりごま	小さじ2	

たれがない分、減塩出来ます！
肉にしっかり味がついているので、
よく混ぜて食べてください！

ごまとわかめのスープ

【1人分：エネルギー12kcal／たんぱく質0.6g／脂質0.6g／塩分0.8g】

材料	4人分	作り方
長ネギ	40g	① 長ネギを輪切りにする。 ② 水をわかし、長ネギ、わかめ、Aを加える。 ③ 塩、こしょうで味を整える。 ④ 仕上げに、ごまを加える。
カットわかめ	2g	
白いりごま	小さじ1	
A { 鶏がらだし	小さじ1	
{ コンソメ	小さじ1/2	
食塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
水	450ml	

ドレッシングは手作りで減塩!

クスクス風サラダ

【1人分：エネルギー101kcal/たんぱく質3.8g/脂質6.5g/塩分0.2g】

材料	4人分	作り方
こうや豆腐	1枚	① 水で戻したこうや豆腐をみじん切りにする。少しの酢を入れて(分量外)ゆでて、水気を絞る。
ミニトマト	100g	
きゅうり	140g	
黄パプリカ	80g	
オクラ	4本	② ミニトマトは1/4、きゅうりは1cm角に切る。黄パプリカは1cm角に切り、ゆでる。オクラはゆでてから、1cmの輪切りにする。
A { 粒マスタード	18g	
はちみつ	10g	③ Aを混ぜ、食べる前にオリーブ油を攪拌しながら加える。
レモン汁	8g	
オリーブ油	小さじ1	④ ボウルに①②③を入れてしっかり和える。

野田産枝豆のヨーグルトゼリー

【1人分：エネルギー95kcal/たんぱく質4.3g/脂質2.3g/塩分0g】

材料	4人分	作り方
A { 粉ゼラチン	5g	① Aを合わせてふやかす。
水	大さじ2	
砂糖	25g	② 砂糖と水を鍋に入れ、中火にかける。砂糖が溶けたら、火を止め①を加えて溶かす。(沸騰させない)
水	160ml	
プレーヨーグルト	200g	③ 粗熱をとり、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
*枝豆ソース		④ 器に流し入れて冷蔵庫へ入れて固める。
{ 枝豆	50g	⑤ 枝豆ソースを作る。豆はトッピング用に8粒とっておく。枝豆、砂糖、水をミキサーにかけて鍋に移す。ミキサーに少量水を入れて(分量外)再度まわし、鍋に移す。
砂糖	20g	
水	30ml	
食塩	少々	
		⑥ ⑤に塩を加えて火にかけ、始めは強火で、その後は火力を調整しながら、とろみがつく程度に水分を飛ばす。(焦げないように混ぜながら)粗熱をとって冷蔵庫へ移す。
		⑦ ④の上に枝豆ソースをかけ、枝豆を2粒かざる。

1人分

エネルギー616Kcal/たんぱく質28.9g/脂質21.3g/塩分2.0g