

塩 分 控 え め し し び 集

～高血圧予防の食事～



目 次

主 菜

《 揚げ物 》	海老かつ……………	1
《 焼き物 》	鮭の南蛮漬け……………	2
	白身魚のカレー風味焼き……………	3
	鶏ささみの照り焼き……………	4
	メカジキのラビゴットソースかけ……………	5
《 茹で物 》	鶏肉ときゅうりのバンバンジー……………	6
	豚肉のみぞれ酢あえ……………	7
《 炒め物 》	豚ヒレ肉とパイナップルの甘酢炒め……………	8
	鶏肉の豆板醤炒め……………	9

副 菜

《 炒め物 》	炒めなます……………	10
	じゃが芋とピーマンのカレー炒め……………	11
	蓮根とにんじんのおかかきんぴら……………	12
《 和え物 》	さつま芋の白あえ……………	13
	だし割り醤油を使ったおひたし……………	14
	レタスと豆腐のじゃこサラダ……………	15
	菜の花の塩こんぶあえ……………	16
	長いもと胡瓜のとろろ昆布あえ……………	17
	ピリ辛きゃべつ漬け……………	18
《 煮物 》	じゃが芋のバター煮……………	19
	かぼちゃのめんつゆ煮……………	20
	さつま芋のレモン煮……………	21
《 汁物 》	トマトとキャベツのスープ……………	22
	大豆もやしの精進スープ……………	23

デザート

	りんごとはちみつカッテージチーズあえ……………	24
	トマトはちみつヨーグルト……………	25



海老かつ



一人分あたりの塩分量：0.8g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方	
無頭えび	200g	① えびは、包丁で細かくたたき刻む。 ② 玉ねぎはみじん切りにして①と合わせ、Aを加えて混ぜる。 ③ ②を4等分にして小判型に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ④ 揚げ油を170℃に熱して、③を入れ、3分ほどこんがり揚げ。 ⑤ 千切りキャベツとともに皿に盛り、くし切りにしたレモンを添え、ソースをかける。	
玉ねぎ	40g		
A {	溶き卵		1/4 個分
	砂糖		ひとつまみ
	こしょう		少々
小麦粉	適量		
溶き卵	適量		
パン粉	適量		
揚げ油	適量		
キャベツ	60g		
レモン	1/4 個		
中濃ソース	小さじ2		

◆ ワンポイントアドバイス

下味は、砂糖とこしょうだけで、塩や醤油などの塩分量がある調味料は使いません。

下味が付いていなくても、食べる時に最初に舌に触れるソースの塩分だけで、食べられます。また、レモン汁の酸味と香りで、ソースの量が少なめでも美味しく食べられるでしょう。



鮭の南蛮漬け



一人分あたりの塩分量： 0.7g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
生鮭(60g切り身)	2切れ	① 玉ねぎは薄切り、にんじんは皮をむいて千切り、ピーマンとパプリカも千切りにしてバットに入れる。 ② Aの調味料を鍋に入れ、煮立たせ、砂糖が溶けたら①の野菜にかける。 ③ 鮭に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。 ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭をこんがり焼く。 ⑤ ②の野菜の入ったバットの中に鮭を入れ、野菜で挟むようにして、味をなじませる。 ⑥ 器にサラダ菜を敷き、鮭の上に野菜をのせるように盛り付ける。
塩	0.8g	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
オリーブオイル	6g	
A { 酢	大さじ2	
砂糖	小さじ4	
酒	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
鷹の爪	少々	
玉ねぎ	50g	
にんじん	10g	
ピーマン	20g	
パプリカ	40g	
サラダ菜	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

酢や鷹の爪の味が効いた南蛮漬けのたれは、塩分量が少なくてもおいしいものです。こんがり焼いて香ばしさが出た鮭を十分にたれに漬けることで、味もなじみ美味しくなります。



白身魚のカレー風味焼き



一人分あたりの塩分量：0.8g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
白身魚(80g 切り身)	2切れ	① 魚に塩、こしょうを振り、5～6分置く。 ② カレー粉と小麦粉を混ぜ、①につけて余分な粉を払う。 ③ フライパンにサラダ油を熱して、魚の両面を焼く。 ④ 器に③を盛り、レモンとクレソンを添える。
カレー粉	大さじ 1/2	
塩	1.6g	
こしょう	少々	
レモン	1/2 個	
小麦粉	8g	
サラダ油	8g	
クレソン	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

カレー粉などの香辛料には、塩分が入っていません。

(※ カレールウは、塩分が入っています。)

塩味を薄くすることで感じる物足りなさをカレー粉は補ってくれます。

減塩するときは、香辛料を上手に使うことがポイントです。



鶏ささみの照り焼き



一人分あたりの塩分量：0.7g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方	
鶏ささみ (70g 切り身)	2本	① 鶏ささみは包丁で筋を取り、均等の厚さになるように開く。 ② ①のささみに片栗粉をまぶす。余った粉は落とす。 ③ フライパンに油を入れて熱し、②のささみを焼く。両面に焦げ目がついたら中火にし、ささみの中心部分までよく焼き、一度皿に取り出す。 ④ A の調味料を合わせ、フライパンで焦げないように軽く煮詰め、③のささみを戻し、調味料とよくからめる。 ⑤ 皿にささみを盛り付け、サニーレタスともにトマトを添える。	
片栗粉	14g		
油	小さじ1		
A {	酒		小さじ1
	砂糖		小さじ1
	みりん	小さじ1	
	醤油	小さじ1と 1/3	
サニーレタス	20g		
ミニトマト	40g		

◆ **ワンポイントアドバイス**

ささみに片栗粉をまぶすことで、少ない調味料でも味がよくからみます。

減塩するために、調味料を減らしても、料理が味気なくならないように、食材に小麦粉や片栗粉を薄くまぶすなどの工夫をすることが大切です。



メカジキのラビゴットソースあえ



一人分あたりの塩分量：0.6g

材 料	分量(大人2人分)	作 り 方	
メカジキ切り身	2切れ	① メカジキに酒をふり、片栗粉をまぶす。 ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてから水を切る。きゅうり、パプリカ、パセリはみじん切りにする。	
酒	10ml		
片栗粉	小さじ2		
油	大さじ1/2		
玉ねぎ	20g		
きゅうり	1/4本	③ Aの材料を合わせよく混ぜてから、②の野菜を入れさらによく混ぜておく。	
パプリカ(赤)	10g		
パプリカ(黄)	10g	④ フライパンに油を入れ、①のメカジキを焦がさないように両面を香ばしく焼く。	
パセリ	少々		
A	塩	1.2g	⑤ 皿にサラダ菜を敷き、④のメカジキをのせ、上から③のソースをかける。
	こしょう	少々	
	オリーブ油	小さじ1	
	酢	大さじ1/2	
	粒マスタード	小さじ1/4	
サラダ菜	4枚		

◆ ワンポイントアドバイス

魚に下味をつけず、片栗粉をまぶして焼きます。この片栗粉が、野菜入りのラビゴットソースをからみやすくするので、減塩でも美味しいメニューになります。



鶏肉ときゅうりのバンバンジー



一人分あたりの塩分量：0.4g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方	
鶏もも肉 (皮無し)	2切れ (140g)	① 鶏肉は熱湯で茹で、中心まで火が通ったら取り出し、削ぎ切りにする。 ② きゅうりは5～6cm長さに切り、縦に薄切りする。 ③ Aの材料を合わせよく混ぜ合わせる。 ④ 長葱をみじん切りにする。 ⑤ 器に胡瓜を敷いて、鶏肉をのせ、Aをかけ、④の葱を散らす。 ⑥ ⑤の上に彩りよく糸唐辛子をのせる。	
きゅうり	100g		
A {	練り白胡麻		小さじ2
	鶏肉のゆで汁		小さじ2
	コチュジャン		小さじ1
	砂糖		小さじ1/2
長葱	50g		
糸唐辛子	適量		

◆ ワンポイントアドバイス

鶏肉を茹でることで、カロリーダウンもできるメニューです。練り胡麻のコクとコチュジャンのピリ辛味で、塩分控えめでも食欲が増すメニューです。



豚肉のみぞれ酢あえ



一人分あたりの塩分量：0.8g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方	
豚薄切り肉	160g	① 大根ときゅうりは、それぞれおろし金ですりおろす。 ② ①の大根ときゅうりを合わせ、キッチンペーパーや目の細かいザルなどを使って、よく水気を切る。 ③ 豚肉は3cm長さに切る。 ④ 鍋に熱湯を沸かし、③を入れ火が通ったら、冷水にとってよく水気を切る。 ⑤ ボウルに②とよく混ぜた A を入れて混ぜる。そこに④を加えて全体であえる。 ⑥ 青じそは千切り、小ねぎは小口切りにする。 ⑦ 器に⑤を盛り、青じそと小ねぎを上を散らす。	
大根	100g		
きゅうり	1/2本		
A	醤油		小さじ2
	酢		小さじ2
	レモン汁		小さじ2
	砂糖		小さじ1
青じそ	2枚		
小ねぎ	2本		

◆ ワンポイントアドバイス

酢とレモン汁を使ったさっぱりした味付けと、涼やかな見た目が、夏にピッタリのメニューです。

青じそと小ねぎの風味で、美味しく食べられる1品です。



豚ヒレ肉とパイナップルの甘酢炒め



一人分あたりの塩分量：0.5g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
豚ヒレ肉	120g	① 肉は5mm厚さに切る。 ② 生姜をすりおろし、その生姜汁と酒を①の肉にふり、片栗粉をまぶす。 ③ たけのこ、パイナップル、ピーマン、赤ピーマンは一口大に切る。きくらげは水に戻し、食べやすく切る。長葱は斜めに切る。 ④ 生姜はみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。 ⑤ 鍋を火にかけ、油を入れ②の肉を加えて両面を焼き、火を通す。そこに③の材料を加えてよく炒める。 ⑥ ⑤にAを入れて味付けし、水溶き片栗粉でからめたら、④を加えて混ぜる。
┌ 生姜	少量	
└ 酒	少量	
片栗粉	小さじ1と1/3	
油	小さじ2	
茹でたけのこ	80g	
パイナップル	100g	
ピーマン	40g	
赤ピーマン	20g	
きくらげ(乾)	4g	
長葱	30g	
A ┌ 鶏がらスープ	100cc	
└ 酢	小さじ2	
└ 砂糖	小さじ1	
└ 醤油	小さじ1	
水溶き片栗粉	適量	
生姜	少量	
赤唐辛子	少量	

◆ ワンポイントアドバイス

肉と野菜がたくさん入ったボリュームのあるメニューです。

食材の量が多いと、その分、塩分も増えがちですが、酢や生姜を使って薄味で食材の味を活かした味付けになっています。



鶏肉の豆板醤炒め



一人分あたりの塩分量：0.8g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
鶏もも肉	100g	① 鶏肉は1cm角に切る。
ピーマン	30g	② ピーマン、たけのこ、にんじんは1cm角、 長葱は1cm幅に切る。
茹でたけのこ	60g	③ きくらげは水に戻し、ざく切りにする。
にんじん	40g	④ にんにくはすりおろしておく。
長葱	80g	⑤ Aの調味料を合わせておく。
きくらげ(乾)	4g	⑥ フライパンを火にかけ、ごま油を入れ、 ①、②、③を加えて強火で炒める。
大豆(水煮)	40g	⑦ 鶏肉の色が変わったら、大豆とAを加え、 中火で煮汁がなくなるまで、炒め煮をする。
A	鶏がらスープ	100cc
	醤油	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	にんにく	5g
	豆板醤	4g
ごま油	小さじ1	

◆ ワンポイントアドバイス

肉と野菜を同じ大きさにすることで、見た目も揃うだけでなく、火の通り方も均一になり、調理しやすくなります。

にんにくの香りと、豆板醤の香りと辛味が食欲を誘うメニューになっています。



炒めなます



一人分あたりの塩分量：0.6g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
れんこん （酢）	80g 適量	① れんこんは薄いいちょう切りにし、色が褐変しないように、酢を少量入れた水に漬けておく。 ② にんじんは3cm長さの短冊切りにする。しめじは小房に分ける。 ③ 鍋に油を熱し、水気を切った①と②を炒め、Aを加えて混ぜながら煮る。
にんじん	20g	
しめじ	50g	
油	小さじ1と1/2	
だし汁	小さじ2	
酢	小さじ2	
A { 砂糖	小さじ2	
塩	1g	
醤油	小さじ1/2	

◆ ワンポイントアドバイス

「なます」は、生の食材を調味液で和えた料理で、お正月の「紅白なます」が有名です。この酢を使った調味液を使って炒め料理の味付けにしたものが「炒めなます」です。ほのかに甘酢が効いた、減塩メニューになります。



じゃが芋とピーマンのカレー炒め



一人分あたりの塩分量：0.4g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方	
じゃが芋	100g	① じゃが芋は、太目の細切りにして、水にさらし水気を切る。ピーマンは縦に半分は切って、へたと種を除き、横にして3mm幅に切る。 ② フライパンにオリーブ油を入れ熱し、じゃが芋を炒め、蓋をし、2分位蒸し焼きする。さらにピーマンを加え、1分位蒸し焼きにする。 ③ じゃが芋が柔らかくなったら、A を加え手早く炒める。	
ピーマン	100g		
オリーブ油	小さじ1		
A	めんつゆ （3倍濃縮）		小さじ2弱
	酒		小さじ2弱
	カレー粉	小さじ1/4	

◆ ワンポイントアドバイス

味付けが、カレー粉とめんつゆという意外な組み合わせですが、食べてみると相性が良いことが分かります。カレー粉や胡椒などの香辛料は、減塩メニューの強い味方です。上手に香辛料を使うことで、薄味でも美味しい味付けになります。



蓮根とにんじんのおかかきんぴら



一人分あたりの塩分量：0.1g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
れんこん	50g	① れんこんは薄めのいちょう切りにし、色が褐変しないように、酢を少量入れた水に漬けておく。 ② にんじんは千切りにする。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、中火で水を切った①、次に②の順に加えて炒める。 ④ ③がしんなりしたら、ポン酢醤油と酒を入れて手早く炒め合わせる。 ⑤ 火を消して、削りカツオを振り混ぜる。
にんじん	50g	
オリーブ油	小さじ1	
ポン酢醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
削りかつお	少々	

◆ ワンポイントアドバイス

「なます」は、生の食材を調味液で和えた料理で、お正月の「紅白なます」が有名です。この酢を使った調味液を使って、炒め料理の味付けにしたものが、「炒めなます」です。

ほのかに甘酢が効いた、減塩メニューです。



さつま芋の白あえ



一人分あたりの塩分量：0.2g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
さつま芋	60g	① さつま芋は3cm 長さの拍子切り (5mm 角) に切って茹でる。こんにゃくも同じ大きさに切って茹でる。 ② ひじきは、乾燥したまま熱湯で茹でる。 ③ 豆腐は軽く茹でて、布巾にとり、水分を絞る。 ④ ③をすり鉢ですり、A を加えて混ぜる。 ⑤ よく冷ました①と②と③を混ぜ、④を加えてあえる。
こんにゃく	40g	
乾ひじき	4g	
木綿豆腐	160g	
A { すり胡麻	小さじ2	
A { 砂糖	小さじ2	
A { 塩	0.6g	
A { 醤油	小さじ1/2	

- ◆ **ワンポイントアドバイス**
 豆腐やひじきも入っているので、カルシウムや鉄分もとれるメニューです。
 胡麻をたっぷり使うことで、塩分控えめでも美味しい白あえになっています。



だし割り醤油を使ったおひたし



一人分あたりの塩分量：0.4g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
青菜	120g	① 青菜、えのき苺は茹で、食べやすく切り、混ぜ合わせる。 ② よく絞って、器に盛り、もみ海苔をのせる。 ③ Aを合わせて、よく混ぜ、だし割り醤油を作る。 ④ ②の上にAをかける。
えのき苺	40g	
だし割り醤油		
A { だし汁	小さじ1	
醤油	小さじ1	
もみ海苔	1/4枚	

◆ ワンポイントアドバイス

醤油に同量のだし汁を加えたものが「だし割り醤油」です。

だし汁の旨味を加えることで、醤油の量を減らし、減塩の調味料として、いろいろな料理に使うことができます。



レタスと豆腐のじゃこサラダ



一人分あたりの塩分量：0.4g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
木綿豆腐	100g	① 豆腐は一口大に切り、ペーパータオルに並べて30分ぐらい水分を切る。
レタス	120g	② レタスは、一口大にちぎる。海苔は、細かくちぎる。すべて、器に盛る。
焼き海苔	1/2 枚	③ 小鍋にちりめんじゃこを油を入れて、弱火にかけ、カリカリに炒る。あつあつを①にかける。 ④ レモンを食べる時に絞り、かける。
ちりめんじゃこ	大さじ2	
サラダ油	大さじ2	
レモン	くし型2切れ	

◆ ワンポイントアドバイス

塩分量はちりめんじゃこに含まれている塩分だけです。

カリカリに炒ることで、香ばしくなったちりめんじゃこは、独特の食感もあり、薄味でも美味しく食べられるポイントになります。



菜の花の塩こんぶあえ



一人分あたりの塩分量：0.6g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
菜の花	160g	① 菜の花はさっと茹でて冷水にとり、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。 ② 塩こんぶは、食べやすい長さに切り、①とあえ、2～3分おいて味をなじませる。 ③ 白胡麻をふり混ぜ、盛り付ける。
塩こんぶ	7g	
いり白胡麻	小さじ2	

◆ ワンポイントアドバイス

塩や醤油などの調味料であえるより、塩こんぶであえると、昆布の旨味もあるため、薄味でも美味しく食べることができます。

炒った胡麻をかけることで、香ばしさと風味も加わります。



長いもと胡瓜のとろろ昆布あえ



一人分あたりの塩分量：0.4g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
長いも	140g	① 長いもは、皮をむく。
きゅうり	50g	② 長いもときゅうりを小さめの乱切りにする。
とろろ昆布	2g	③ ボウルに②を入れ、醤油を加えあえる。
醤油	小さじ1と1/3	④ とろろ昆布を細かく裂いて、③とあえる。

◆ ワンポイントアドバイス

このメニューも、とろろ昆布の旨味を利用することで、減塩でも美味しく食べられる1品になっています。また、とろろ昆布と長いものネバネバ成分で、醤油がからむため、少なめの醤油でも美味しく食べられます。



ピリ辛きゃべつ漬け



一人分あたりの塩分量：0.4g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
きゃべつ	80g	① きゃべつは食べやすい大きさにザク切りにし、熱湯で30秒ほど茹でて水気をしっかりとしぼる。生姜は細かい千切りにする。 ② ①のきゃべつと生姜にラー油と醤油、ごまを加えてあえる。
生姜	少々	
ラー油	少々	
醤油	小さじ1	
白いりごま	2g	

◆ ワンポイントアドバイス

生姜、ラー油、ごまを加えることで、薄味でもインパクトのある味付けになっています。ピリ辛味を好む方にはお勧めの一品です。



じゃが芋のバター煮



一人分あたりの塩分量：0.3g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
じゃが芋	160g	① じゃがいもは一口大に切り、水にさらしてから水気を切る。小ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にじゃがいも、水、砂糖、醤油を入れて火にかける。 ③ 水分が減ってきたら、鍋をゆすり水分をとばす。 ④ 水分がほとんどなくなってきたら、小ねぎとバターを加え、味をなじませて火を止める。
小ねぎ	2本	
バター	4g	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1/2	
水	200ml	

- ◆ **ワンポイントアドバイス**
 シンプルにバターだけの味付けでも美味しいですが、砂糖と醤油を加えることで、コクが増した味付けになっています。



かぼちゃのめんつゆ煮



一人分あたりの塩分量：0.6g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
かぼちゃ	120g	① かぼちゃは、一口大に切る。長葱は長さ1cm程に切る。 ② 鍋のかぼちゃと長葱を入れ、水とめんつゆを加えて中火にかけ、やわらかく汁気が少なくなるまで煮る。 ③ 器に盛り、七味唐辛子をふる。
長葱	20g	
めんつゆ (2倍希釈)	小さじ4	
水	80ml	
七味唐辛子	少々	

◆ ワンポイントアドバイス

めんつゆを使うことで、簡単に味付けができます。

薄味で味付けた分、七味唐辛子をつけることで、物足りなさを補っています。



さつまいものレモン煮



一人分あたりの塩分量：0g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
さつまいも	120g	① さつまいもは、皮付きのまま7～8mmの輪切りにし、水にさらす。 ② レモンの輪切りは半分に切る。 ③ 鍋に①をなるべく重ならないように並べて入れ、かぶるくらいの水を入れ、強火にかけ、煮立ったら中火にして4～5分茹でる。 ④ 泡の浮いた上澄みを流すように湯を半分ほど捨て、さつまいもの上に②をのせ、砂糖を加えて弱火にし、芋がやわらかくなるまで煮る。
レモン	輪切り 2～4 枚	
砂糖	小さじ2	

◆ ワンポイントアドバイス

塩分を使っていない料理です。砂糖で甘く煮ていますが、砂糖の量を控えめにし、さつまいも本来の甘みとレモンの香りでいただく料理です。

このように塩分を使わず甘みだけで作る料理は、砂糖を控えめで作ることで、他のおかずの邪魔にならず、食事全体を美味しくいただくことができます。



トマトとキャベツのスープ



一人分あたりの塩分量：0.9g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
ホールトマト缶	80g	① トマトはざく切りにする。キャベツもざく切りにする。 ② 玉ねぎは薄切り、ハムは縦に3等分して細切りにする。 ③ 鍋に水と固形ブイヨンを入れ、火にかけ、①と②を入れて柔らかくなるまで煮て、塩、胡椒を入れて味付けする。 ④ パセリをみじん切りにして、できあがりに散らす。
キャベツ	50g	
玉ねぎ	40g	
ボンレスハム	10g	
水	300cc	
固形ブイヨン	1/2 個	
塩	0.6g	
胡椒	少々	
パセリ	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

野菜がたくさん入ったスープです。具を多く入れることで、様々の食材の旨味もあって、薄味でも美味しいスープになります。

※具材が少ないと、容器1杯のスープの液量が増え、その分調味料も多く使うため、体に取り込む塩分は多くなりがちです。



大豆もやしの精進スープ



一人分あたりの塩分量：0.7g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方	
大豆もやし	80g	① A を鍋に入れ、30分おく。 ② 厚揚げは熱湯にかけ、小さい角切りにする。もやしは、できれば根を取り除く。 ③ 小松菜はさっと茹で、水気を絞って2cm長さに切る。 ④ ①を弱火にかけて、沸騰直前に昆布を取り除き、沸騰したら椎茸を除く。酒と②を加えて、ひと煮立ちさせ、塩、醤油、③を加えてさっと火を通す。	
厚揚げ	30g		
小松菜	30g		
A	水		300cc
	昆布		6cm
	干し椎茸		1枚
酒	小さじ2		
塩	1g		
醤油	小さじ2/3		

◆ ワンポイントアドバイス

これも具がたくさん入ったスープです。だしも昆布と椎茸の合わせだしにすることで、風味が増しています。

歯ごたえたっぷりの大豆もやしをよく噛んで食べることで、腹持ちの良いスープとなっています。



りんごとはちみつのカッターチーズあえ



一人分あたりの塩分量：0.1g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
りんご	120g	① りんごはよく洗い、4つ割りのくし形に切り、芯を除いて、いちょう切りにする。 ② 器に①を盛り、カッターチーズをのせ、はちみつをかける。 ③ あえながら食べる。
カッターチーズ	大さじ2	
はちみつ	小さじ2弱	

◆ ワンポイントアドバイス

カルシウムがとれるデザートです。カッターチーズは、脱脂乳から作られるので、チーズの中でも脂肪が少ないのが特徴です。



トマトはちみつヨーグルト



一人分あたりの塩分量：0 g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
ミニトマト	6 個	① ミニトマトはへたを取り、湯むきして四等分に切り、はちみつとあえてしばらく置く。 ② 器にヨーグルトを入れ、①にかける。
はちみつ	10 g	
ヨーグルト	140 g	

◆ ワンポイントアドバイス

ミニトマトはそのまま食べても美味しい食材です。
これは、湯むきしたミニトマトにはちみつをかけて時間を置くことで、トマトの酸味が和らぎ、フルーツのような味になります。



「塩分控えめレシピ集」

令和元年 10 月発行

発行： 昭島市保健福祉部健康課地域保健係

昭島市昭和町 4-7-1 (昭島市保健福祉センター)

TEL 042-(544)-5126