

いつもの料理をおいしく減塩



『鮭のレモンバター包み焼き』 エネルギー152kcal 食塩相当量1.0g

【材料(4人分)】

- ・生鮭 4切
- ・しめじ 1/2袋(50g)
- ・えのきたけ 1/4袋(25g)
- ・アスパラ 4本
- ・パプリカ 1/4個(20g)
- A {
 - ・レモン汁 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1と1/3
- ・バター 20g
- ・アルミホイル 25cm角 4枚

【作り方】

- ①しめじは石づきをとって、小房に分ける。
えのきたけは、石づきをとって、半分に切りほぐす。
- ②アスパラは4等分の長さに切る。パプリカは細切りにする。
- ③アルミホイル1枚につき鮭1切を中央に置き、①②を等分にして上にのせる。
- ④③に混ぜ合わせたAをかけ、バターをのせて包む。
- ⑤フライパンに④を並べ、水50-100mlを入れ、中火で蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。

【減塩ポイント】

- ・レモンバターの風味でおいしく減塩！



『かぼちゃの和風カレー煮』 エネルギー100kcal 食塩相当量0.3g

【材料(4人分)】

- ・かぼちゃ 200g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- B {
 - ・水 100ml
 - ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
 - ・カレー粉 小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏ひき肉を加えて炒める。半分ほど火が通ったら、①を加える。
- ③全体に油が回ったら、Bを加えて蓋をして7～8分全体に火が通るまで加熱する。

【減塩ポイント】

・いつものかぼちゃの煮物をカレー風味にすることで、調味料を減らしてもおいしく減塩！



『わかめときゅうりの炒め物』 エネルギー23kcal 食塩相当量0.5g

【材料(4人分)】

- ・わかめ 60g
- ・きゅうり 1本
- ・しめじ 1/2袋(50g)
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- C {
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・白ごま 小さじ1/2

【作り方】

- ①わかめは一口大に切る。きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をとり斜め5mm幅に切る。しめじは石づきをとって、小房にわけける。
- ②フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ③全体に油が回ったらCを加えてこしょうをふり、炒め合わせる。
- ④器に盛り付け、白ごまをふる。

【減塩ポイント】

・にんにくや生姜の風味、ごま油の香りが引き立ち、おいしく減塩！

