

ゲンキ レシピ

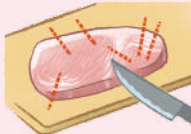
ひと工夫でおいしい! 減塩料理

いつもの定番料理から挑戦しよう! 減塩レシピ 簡単に作れる定番料理の塩分を減らすことから始めてみませんか。

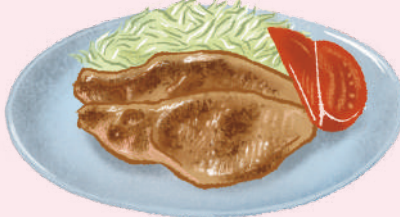
豚肉のしょうが焼き

調理時間: 15分 エネルギー: 約300kcal
食塩相当量: 約1.0g (一般的なもの: 2.1g)

減塩ポイント 粉で味をからませ酢で引き締める
肉のすじを切り、小麦粉をまぶして、たれのからみをよくします。酢で味が引き締まり、塩味を感じやすくなります。つけあわせには調味料をかけずに、しょうが焼きのたれを。



- 材料 (2人分)
- しょうが焼き用 豚肉……200g
 - しょうが ……1かけら
 - 小麦粉 ……小さじ1
 - サラダ油 ……小さじ1
 - しょうゆ ……小さじ2
 - 酒 ……大さじ1
 - 酢 ……大さじ1/2



作り方 ①豚肉はすじ切りし、両面に小麦粉をまぶす。②小さめの器にすりおろしたしょうがとしょうゆ、酒、酢を合わせておく。③フライパンに油をひき、豚肉を入れて両面焼き、最後に②を回し入れる。

豆腐のみそ汁

調理時間: 10分 エネルギー: 約60kcal
食塩相当量: 約0.7g (一般的なもの: 1.2~2.0g)

減塩ポイント 少なめの汁で減塩、山椒で風味を
具を多めに、だし汁を少なくして、汁の味が薄くなりすぎないようにし、さらに山椒で風味をプラス。豆腐はくすくすすることで味がからみやすくなります。野菜を加えて具材を多くしても。



- 材料 (2人分)
- 豆腐 ……150g
 - ネギ ……15cm
 - みそ ……小さじ2
 - 粉山椒 ……少々
 - だし汁 ……200ml



作り方 ①だし汁を沸かし、豆腐を手で一口大に小さくして入れる。②ネギを斜めに薄切りにして加え、再沸騰したらみそを加える。③ひと煮たちさせたら火を止めて粉山椒をふる。

鶏のからあげ

調理時間: 20分 エネルギー: 約410kcal
食塩相当量: 約0.9g (一般的なもの: 2.3g)

減塩ポイント 下味と後付け調味だれで濃厚に
下味の牛乳は味にコクを出すだけでなく、肉をしっとりさせ、砂糖は塩味を引き立ててくれます。揚げた後に調味だれをからませることで、味を感じやすくなります。



- 材料 (2~3人分)
- 鶏モモ肉 ……250g
 - 砂糖 ……小さじ1
 - 牛乳 ……大さじ1
 - 小麦粉 ……大さじ4
 - 揚げ油 ……適宜
 - 調味だれ
○ニンニク ……1かけら
○しょうが ……1/2かけら
○しょうゆ ……小さじ2
○酢 ……小さじ1



作り方 ①ボウルまたはバットに砂糖と牛乳を入れ、一口大に切った鶏肉を10分漬ける。②小さめの器にニンニクとしょうがをすりおろして入れ、しょうゆと酢も加えてたれを作る。③鶏肉に小麦粉をまぶして中温で5~6分揚げて取り出し、1分おいて調味だれをからませる。

レンコンのきんぴら

調理時間: 10分 エネルギー: 約160kcal
食塩相当量: 約0.9g (一般的なもの: 1.5g)

減塩ポイント ゴマ油のコクとかつおぶしの旨味
ゴマ油を使って最初にしっかり焼き付けることでコクを出し、かつおぶしの旨味も加え、塩分控えめでもおいしいきんぴらに仕上げます。トウガラシで味にアクセントを。



- 材料 (2人分)
- レンコン ……200g
 - トウガラシ ……1本
 - しょうゆ ……小さじ2
 - みりん ……大さじ1
 - かつおぶし ……1g
 - 熱湯 ……大さじ1
 - ゴマ油 ……大さじ1
 - 炒りゴマ ……小さじ1



作り方 ①レンコンは皮ごと一口大に切る。トウガラシは種を取り除いて小さく切る。②小さめの器にかつおぶしと熱湯を入れ、しょうゆ、みりんも加えて混ぜ合わせておく。③フライパンに油を熱し、レンコンを広げて焼くように炒める。④トウガラシと②のたれを加えたら火を止め、余熱で炒め、最後にゴマをふる。

知っておきたい 食品の「かくれ塩分」 思いもよらない食品に多くの塩分が含まれていることがあります。下記の塩分量を参考に。



調味料

- うす口しょうゆは色が薄いだけ!
- うす口しょうゆ (小さじ1) 1.0g ●濃口しょうゆ (小さじ1) 0.9g
- ドレッシングよりマヨネーズのほうが塩分が少ない
- フレンチドレッシング (乳化型・大さじ1) 0.6g ●マヨネーズ (卵黄型・大さじ1) 0.2g

主食

- ごはんやそばの塩分はほぼ0g
- うどん・ゆで (240g) 0.7g ●食パン (6枚切り・1枚) 0.7g ●そば・ゆで (300g) 微量

加工食品

- 肉の加工品は茹でることで塩分減
- ロースハム (薄切1枚) 0.4g ●ウインナーソーセージ1本0.5g
- おでんなど練りものだけの固食は注意
- かまぼこ (厚1.5cm・2切れ) 0.6g ●さつま揚げ・小判 (1枚30g) 0.6g
- スープを残すと塩分が3割減
- カップ麺 (1食分・しょうゆ味) 5.0~6.0g

※いずれも茹でたり、残したりする前の塩分量



季節のレシピをYouTube (動画) でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。