

健康づくり料理教室

おいしく減塩！ ～塩分を減らす工夫～

2023. 5. 18

主催 八潮市保健センター

ごはん 120g

187kcal たんぱく質 3g 塩分 0g

鮭の南蛮漬け

161kcal たんぱく質 17g 塩分 0.9g

材料(4人分)

生鮭・・・・・・・・・・・・・・・・・・4切れ
しょうが(すりおろし)・・・・・・・・1片
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大1
長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
A { ポン酢しょうゆ・・・・・・・・大2
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大2
赤唐辛子・・・・・・・・・・1本
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・小1
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・大1

作り方

- ① 鮭は1口大のそぎ切りにし、しょうがをからめておく。長ねぎは斜め薄切り、トマトはくし型に切り、青じそは千切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油をしいて、①の鮭に小麦粉をまぶし、両面焼き、中まで火を通し皿にあける。
- ③ ②のフライパンの油を軽くふき、A、ねぎを入れ火にかけて、ねぎがしんなりしたら火を止める。
- ④ 鮭に③、青じそをのせ、トマトを添える。

厚揚げと小松菜のみそ炒め

89kcal たんぱく質 5.9g 塩分 0.2g

材料(4人分)

厚揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
小松菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・3株
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
しょうが(千切り)・・・・・・・・・・1片
かつお節・・・・・・・・・・・・・・・・1パック(3g)
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小1
A { みそ・・・・・・・・・・・・・・・・大1/3
みりん・・・・・・・・・・・・大1/2
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大1/2
さとう・・・・・・・・・・・・小1
片栗粉・・・・・・・・・・・・小1/2

作り方

- ① 厚揚げは水分を取り、1口大に切る。
- ② 小松菜は2cmの長さに切り、にんじんは薄い拍子切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、①に焼き色をつけたら取り出しておく。
- ④ 同じフライパンで②、しょうがを炒め、火が通ったら③を戻し入れ、Aの調味料、かつお節を入れ、さっと火を通す。

きゅうりのわさび漬け

13kcal たんぱく質 0.6g 塩分 0.1g

材料(4人分)

きゅうり……………2本
塩……………小1/2
A { 酢……………大1
さとう……………小1/2
わさび(チューブ)…小1/2

作り方

- ① きゅうりは半月型の薄切りにし、塩もみをしてしんなりさせる。水で洗い、水気を絞っておく。
- ② ①をAで和える。

かき卵汁

48kcal たんぱく質 3.9g 塩分 0.9g

材料(4人分)

卵……………1コ
生ワカメ……………10g
えのき……………1袋
しょうが(千切り)……………少量
コンソメ……………小2
水……………600cc
コショウ……………少々

作り方

- ① ワカメは水で戻し、よく洗い、1口大に切る。えのきは、石づきを切り落としたら、1口大に切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、①、しょうがを入れ、火が通ったらコンソメを入れる。
- ③ 卵はときほぐし、回し入れ火を止める。コショウで味をととのえる。

豆腐のスコーン

1個 98kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0.2g

材料(8コ分)

木綿豆腐……………150g
ホットケーキミックス……………150g
レーズン……………40g

作り方

- ① 豆腐は軽く水気を切り、手で細かくほぐす。
- ② ボウルに粉を入れ、①を加え、ゴムベラで大きく混ぜる。粉っぽさが残るくらいになったらレーズンを加える。
- ③ アルミホイルの上に、②を8等分したものをのせ、トースターで10分～焼く。半生で焦げ目がついてきたら、アルミホイルをかぶせて中まで火を通す。



合計

エネルギー 596kcal
たんぱく質 33.3g
塩分 2.3g