

健康づくり料理教室

おいしく減塩 ～節塩※のヒント～

2025. 5. 14

主催 八潮市立保健センター

※ 節塩とは…子どもから大人まで血圧が気になる前から食塩摂取量を減らすことで高血圧予防に取り組むこと

ごはん 130g

203kcal たんぱく質3.3g 塩分0g

鮭とブロッコリーのクリームがけ

203kcal たんぱく質15.4g 塩分0.7g

材料(4人分)

生鮭……………3切
酒……………大1
塩……………少々
ハーブ塩……………小1/5
片栗粉……………大1
ブロッコリー……………1/2株
しめじ……………1/2パック
水……………約100ml
豆乳……………200ml
米粉……………大2
ハーブ塩……………小1/2
オリーブ油……………大2

作り方

- ① 生鮭は骨を取って1切を4等分に切り、酒と塩をふって、しばらくおいたら水分を取る。焼く直前にハーブ塩をふり、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を敷く。①を両面焼いて火を通し、皿にあげておく。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ④ ②のフライパンに③と水を入れて火にかけ、ふたをしてやわらかくなるまで火を通す。
- ⑤ ④に豆乳を入れ、しばらく煮てから、米粉をふり入れてとろみをつけ、ハーブ塩で味を調える。
- ⑥ ②の鮭を皿に盛り付け、⑤を上からかける。

うの花

材料(4人分)

生のおから……………100g
小松菜……………100g
長ねぎ……………50g
ツナ缶(油)……………1/2缶
塩昆布(減塩)……………10g
牛乳……………100ml
市販のうの花……………40gくらい
砂糖……………小1/4
サラダ油……………大1

作り方

- ① 小松菜は2cmの長さに切り、電子レンジ600Wで3分間加熱する。
- ② 長ねぎはうす切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、生のおからを炒める。
- ④ 少しパラパラになってきたら、ツナ缶(油ごと)、①、②、塩昆布、牛乳を入れる。
- ⑤ 煮詰まってきたら市販のうの花、砂糖を入れてよく混ぜる。味が足りなければ少し塩を入れて味を調える。

アボカドときゅうりのわさび酢和え

38kcal たんぱく質0.5g 塩分0.2g

材料(4人分)

アボカド(冷凍).....100g
きゅうり.....1本
焼きのり.....1/4枚
A { 酢.....大1
砂糖.....小2/3
塩.....少々
わさび(チューブ).....小1/2

作り方

- ① アボカド(冷凍)は常温においておく。(生のアボカドの場合は、2cm 角ぐらいに切る。)
- ② きゅうりは、2cm角に切る。
- ③ ①、②、ちぎった焼きのりを合わせ、Aの調味料で味をつける。



和風ティラミス



82kcal たんぱく質4.3g 塩分0.1g

材料(6人分)

B { 絹ごし豆腐.....150g
卵.....1個
砂糖.....大2
牛乳.....150ml
C { ゼラチン.....1袋
水.....大2
マリービスケット.....6枚
D { インスタントコーヒー.....小1
お湯.....50ml
ココアパウダー.....小1
ミントや粉砂糖.....お好みで

作り方

- ① ボウルに B を入れてよく混ぜる。
- ② 鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋のまわりがフツフツしてきたら火を止め、①を混ぜる。
- ③ C を合わせて、電子レンジ600W で20秒加熱して溶かし、②に入れて混ぜる。
- ④ D を溶かしておく。
- ⑤ 6個の器にマリービスケットを1枚ずつ入れ、④を流し入れて、しめらす。
- ⑥ ⑤の上に③を流し入れて、冷やし固める。
- ⑦ 固まったら、ココアパウダーをふりかける。
お好みでミントや粉砂糖をトッピングする。



合 計

エネルギー 650kcal
たんぱく質 28.6g
塩分 1.4g