

塩分を減らすレシピ



野菜量
20g

じゃがいものカレー炒め

■材料（1人分）

じゃがいも 大1個

さくらえび 3g

A（カレー粉、みりん 各小さじ1/2 塩 少々）

貝割れ菜 少々

赤芽芋や
さといも
2個でも
◎

にんじん 15g

サラダ油 小さじ1



■作り方

- ①野菜は同じくらいの大きさに揃えて切る。
- ②フライパンに油を熱し、さくらえびを炒め
香りが立ったら①を加えて炒めAを絡める。
最後に貝割れ菜を散らす。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
132kcal	3.3g	5.3g	16.5g	0.6g

スパイスの風味と乾物の
うまみで減塩への第一歩

スパイスや乾物は比較的長持ち。
常備野菜は忙しいときの強～い味方！
・にんじん等の常備野菜を他の野菜に
代用可能
・アレンジ、組み合わせは多種多様♪



島あさりのすまし汁

■材料（1人分）

島あさり殻つき50g（あさりでも◎）
ねぎ 少々

干しいたけ2枚＋水2カップ＝だし
酒 小さじ1 減塩しょうゆ 小さじ1/2

しょうゆの約1/2
塩分カット

■作り方

- ①ねぎは小口切りに、戻した
しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に島アサリ、だし、
酒を入れて火にかける。

最後に減塩しょうゆ
と①を加える。



しいたけのだしは塩分ゼロ

密閉容器に水2カップと干しいたけ2～4枚を入れ、
1時間ほど置けばできあがり。このもとし汁をだしと
して使います。
海産物であるカツオやこんぶでとった
だしには塩分が含まれますが、
しいたけだしなら
塩分はほぼゼロです。



< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
26kcal	3.5g	0.2g	1.9g	1.8g