

適塩レシピ



- きのこあんかけ豆腐
- 鮭の香草入りパン粉焼き
- のりと白菜の和え物
- もち麦ご飯
- のりと大根の味噌汁

高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎです。高血圧は脳血管疾患や心疾患などの発症にもつながります。ちょっとした工夫で減塩でも美味しく調理し、健康寿命をのばしましょう！



抗酸化成分を含む鮭を香草を使って減塩でも美味しく！

鮭の香草入りパン粉焼き

材料（2人分）

鮭	2切れ
塩	0.4g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
A	
パン粉	大さじ1・1/2
オリーブ油又は無塩バター	小さじ1
パセリ、バジル	適宜
ブロッコリー	70g
ミニトマト	4個
レモン(半月切り)	2枚



作り方

- ①鮭に塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ②Aを混ぜ合わせて①にまぶす。(無塩バターの場合は溶かしておく。)
- ③オーブンを200℃に予熱し、オーブンシートを敷いて、鮭を置き、200℃で10分焼き、予熱で火を通す。
- ④ブロッコリーは小房に分けて茹でる。レモンは半月切りする。
- ⑤鮭に火が通ったら器に盛り、ブロッコリー、ミニトマト、レモンを添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 194Kcal/ たんぱく質 16.0g/ 脂質 11.4g/ 炭水化物 6.5g
カルシウム /26mg/ 鉄 0.7mg/ 食物繊維 2.0g/ 食塩相当量 0.4g

きのこの旨味と生姜が効いたからだが温まる1品！

きのこあんかけ豆腐

材料（2人分）

絹ごし豆腐	1/3丁
エノキ茸	50g
生椎茸	2枚
春菊	15g
水	1/3カップ
A { 鶏がらスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
B { 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
生姜	小さじ1



作り方

- ①豆腐を2等分に切って、水から入れて3~4分温めて火を止め、そのまま置く。
- ②エノキ茸は半分の長さに切る。生椎茸は薄く切る。春菊は2cm長さに切る。生姜はすりおろす。
- ③鍋に水を入れてきのこを加え、火が通ったらAで味を調え、Bを少しずつ加え春菊を入れる。
- ④豆腐をすくい、湯切りして器に盛り、③のきのこあんをかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 49Kcal/ たんぱく質 3.9g/ 脂質 1.6g/ 炭水化物 6.5g
カルシウム 39mg/ 鉄 0.8mg/ 食物繊維 1.7g/ 食塩相当量 0.6g

旬の白菜をビタミン、ミネラル豊富なのりで和えて！

のりと白菜の和え物

材料（2人材料）

白菜	100g
A { 酢	小さじ1
塩	0.3g
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
焼きのり	1枚
白煎り胡麻	大さじ1/2



作り方

- ①白菜は4cm長さの太めのせん切りにして、塩をふって少しおき、もんで水気をきる。
- ②Aを合わせて、焼きのりの2/3をちぎって混ぜ、白菜を和える。
- ③器に盛り、煎り胡麻と残りの焼きのりをちぎって、トッピングする。

栄養量 1人当たり

エネルギー 40kcal/ たんぱく質 1.4g/ 脂質 3.1g/ 炭水化物 2.8g
カルシウム 47mg/ 鉄 0.5mg/ 食物繊維 1.4g/ 食塩相当量 0.2g

磯の香の味噌汁が美味！

のりと大根の味噌汁

材料 2人分

大根	40g
焼きのり	1枚
だし汁	200ml
味噌	10g



作り方

- ①大根は拍子木切りにし、だし汁に入れて軟らかくなったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ②お椀に注ぎ、焼きのりをちぎって加える。

栄養量 1人当たり

エネルギー18kcal / たんぱく質 1.6g / 脂質 0.5g / 炭水化物2.6g
カルシウム 15mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 1.1g / 食塩相当量 0.7g

