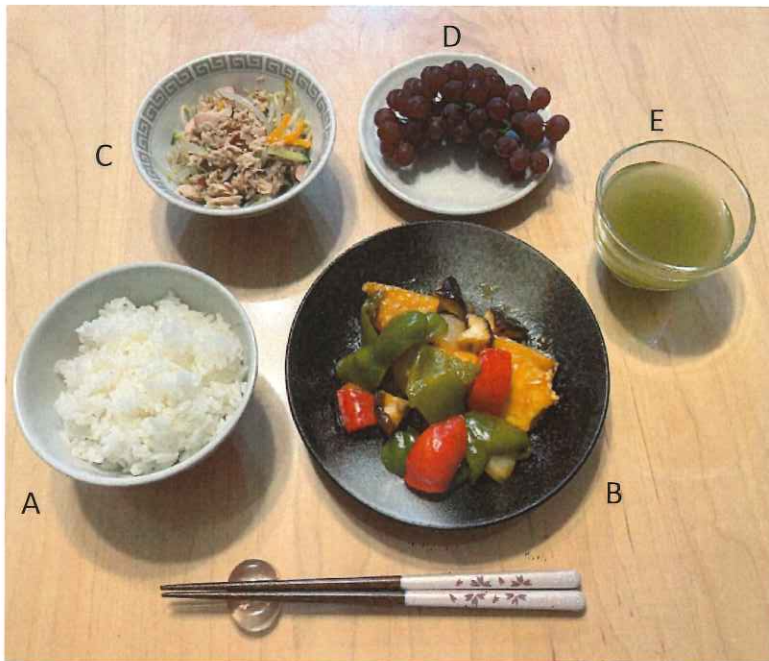


1食で2g以下の減塩レシピ

- 工夫その① 厚揚げの酢豚風では、酢やケチャップを利用することで減塩に！
 工夫その② 醤油ではなく、ポン酢を使うことで減塩に！
 工夫その③ 果物をつけることで、塩分を体の外に出しやすくしてくれる。



主食以外の副食の場合 (B+C+D+E)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
379kcal	19.9 g	12.6 g	48.2 g	1.77 g

主食は白米200gの場合 (A+B+C+D+E)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
605kcal	23.5 g	13.2 g	101.6 g	1.77 g

主食は白米150gの場合 (A+B+C+D+E)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
548kcal	22.6 g	13.2 g	88.4 g	1.77 g

※写真はごはん150g

メニュー	材料	目安量	分量(g)	<作り方>
Aごはん(白米)		女性茶碗1膳	150g	
B厚揚げの酢豚風	厚揚げ 赤パプリカ ピーマン しいたけ 玉ねぎ ☆甘酢だれ 砂糖 酢 トマトケチャップ 醤油 片栗粉 水	大1/2枚 小1/2個 1個 1個 1/4個 大さじ1杯 大さじ1杯 大さじ1杯 小さじ1杯 小さじ1/2杯 1/4カップ	約100g 約50g 約50g 約20g 約50g 9g 15g 15g 6g 3g 50g	①パプリカ、ピーマン、しいたけは一口大に、玉ねぎは、くし切りに切る。厚揚げはお湯で洗い、一口大にちぎり、小さじ1/4杯の塩をからめる。 ②①を耐熱皿に、材料を広げ入れ、ふんわりとラップし電子レンジ500Wで約5分加熱し、水気をきる。 ③フライパンに☆甘酢だれを入れ混ぜ、中火にかける。とろみがつくまで混ぜ、加熱した食材を加える。食材と甘酢だれが、からんだら、ゴマ油を回し入れ混ぜる。
Cツナサラダ	ツナ もやし きゅうり 人参 中華顆粒だし ポン酢 白ごま	1/2缶 1/4袋 1/4本 1/4本 ひとつまみ 小さじ1杯 ひとつまみ	35g 50g 20g 10g 0.3g 5g 1g	①きゅうりと人参は千切りする。もやしは洗い、人参と一緒に3分ほど茹で、水気を切る。 ②材料が温かいうちに、中華顆粒だしを入れ混ぜる。 ③粗熱がとれたら、ツナときゅうりを入れ、ポン酢で味を調え、小鉢に盛り付けてから、飾りごまをかける。
D果物	ぶどう	1房	100g	①水で洗い、水気を切って、お皿に盛り付ける。
E飲み物	緑茶	1杯	100g	

1食で2g以下の減塩レシピ

- 工夫その① カレー粉を使って、塩コショウ、醤油が少なく出来る。
 工夫その② お浸しは、ワサビをきかすことにより、醤油が少量でOK!
 工夫その③ 味噌汁や漬物の代わりに、市販の減塩もずくを使うことで
 酢の物も時短で、塩分控えめに作成!



主食以外の副食の場合 (B+C+D+E+F)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
350kcal	27.3 g	15.7 g	27.2 g	1.93 g

主食は白米200gの場合 (A+B+C+D+E+F)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
577kcal	30.9 g	16.3 g	80.0 g	1.93 g

主食は白米150gの場合 (A+B+C+D+E+F)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
520kcal	30.0 g	16.3 g	66.8 g	1.93 g

※写真はごはん200g

メニュー	材料	目安量	分量(g)	<作り方>
Aごはん(白米)		男性茶碗1膳	200g	
B鮭のカレー	鮭	1切れ	80g	①玉ねぎ、人参は千切りし、まいたけは一口大にさきしめじは石づきを取り、小房に分けておく。 ②ホイルを40cm程度に切り、その上に鮭を乗せ、塩胡椒、カレー粉をかける。 ③鮭の上に①を乗せ、オリーブオイルをかけホイルで包む。 ④魚焼きグリルで、10分ほど焼く。 ⑤焼きあがったら、ホイルを開け醤油をかける。
ホイル焼き	玉ねぎ	1/4個	20g	
	まいたけ	1/4パック	10g	
	しめじ	1/4袋	10g	
	カレー粉	ひとつまみ	0.4g	
	塩・胡椒	少々	0.2g	
	オリーブオイル	小さじ1杯	3g	
	醤油	小さじ1杯	6g	
Cほうれん草のわさび和え	ほうれん草	1株	50g	①ほうれん草は、鍋で塩ゆでし、冷水で冷やし、硬く絞り4cm幅に切る。 ②油揚げは、千切りし、茹で、水気を切る。 ③ほうれん草と油あげを和えて、かつお節とわさび、醤油で味付けする。
	人参	小1/4本	10g	
	油揚げ	1/4枚	5g	
	かつお節	適量	0.4g	
	練りわさび	0.25cm	0.2g	
	醤油	小さじ1/2杯	3g	
Dきゅうりともずく酢の物	きゅうり	1/2本	40g	①きゅうりはスライスし、塩もみしておく。 ②減塩もずくをきゅうりの上にかける。
	塩	少々	0.1g	
	減塩もずく酢	1/2パック	40g	
E果物	梨	1/4個	75g	①洗って、1/8の大きさにカットし、お皿に盛り付ける。
F飲み物	緑茶	1杯	100g	