

# 1食塩分2gレシピ 第3弾！

## 給食のメニューを再現してみよう



小学校や中学校で出た、給食のメニューを覚えていますか？  
今回は塩分が気になる方でも食べやすいように、給食のメニューを1食塩分2g未満にアレンジして紹介します。



ご飯150gの場合  
エネルギー 503kcal  
塩分 1.99g

### レシピ① 「ツナそぼろ」 85kcal 塩分0.71g

<材料（2人分）>

- ・ツナ水煮缶…1缶(70g) (調味料)
- ・凍り豆腐…2/3枚(約8g) ・醤油…小さじ1
- ・人参…1/4本(約80g) ・砂糖…小さじ1と1/2
- ・生姜…少々(チューブも可) ・みりん…小さじ1/2
- ・炒りごま(白)…小さじ1 ・酒…小さじ1/2
- ・水…大さじ2

<作り方>

- ①ツナ水煮をザルにあけ、余分な水分をきる。
- ②人参・生姜をみじん切りにする。
- ③凍り豆腐をもどして水気をしぼり、みじん切りにする(フードプロセッサー可)。
- ④鍋に②と調味料を入れ、火にかける。煮立ったら①と③を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- ⑤ごまを入れる(切りごまにすると、よりごまの香りがでて良い)。

凍り豆腐8gは、鶏ひき肉  
約50gでも代用できます。

↓  
凍り豆腐は、エネルギーや  
脂質が低く、カルシウムが  
約12倍多くとれます！

## レシピ②「ぶどう豆」 102kcal 塩分0.38g

### <材料（2人分）>

- 水煮大豆…120g
- 醤油…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ1と1/3
- 塩…0.3g
- 水…大さじ1と1/2

### <作り方>

- ①鍋に水煮大豆と水を入れて火にかけ、途中で2～3回に分けて砂糖を入れて煮る。
- ②塩・醤油を入れ、弱火で混ぜながら煮る。

### ☆ポイント

- 〔①と②の間で、少しの時間火止めをすると、味がより染みこみやすくなります。〕

参考※塩少々…親指と人差し指の先2本指でつまんだ分量。約0.6g、約小さじ1/8。

(味の素ホームページ 参照)

## レシピ③「具たくさん野菜スープ」 82kcal 塩分0.90g

### <材料（2人分）>

- まいたけ…1/2パック弱
- 玉ねぎ…1/3個(約70g)
- 人参…1/4本(約30g)
- ねぎ…1/4本(20g)
- 生わかめ…8g
- 醤油…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/4弱(1.2g)
- こしょう…少々
- ごま油…小さじ1/2
- 水…240ml

### <作り方>

- ①まいたけは、食べやすい大きさに手でさく。
- ②玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ③生わかめは水洗いをする。
- ④だし汁に①②を入れて煮る。
- ⑤煮えたら③を入れ、醤油、塩、こしょうで味をととのえ、最後にごま油をたらす。

### ☆ポイント

- 〔カットわかめより、生わかめの方が塩分を低くすることができます。〕

### \*豆知識…ツナ缶の油漬と水煮の違いとは？

#### <調理の種類>

- 油漬…調味液の約半分以上が油のもの。こくのある味わい。
- 水煮…油を調理に使用せず、水や野菜スープだけで仕上げたもの。あっさり。



#### <栄養成分> 1缶70gあたり

- 油漬…エネルギー 215kcal、タンパク質 11.8g、塩分0.6g
- 水煮…エネルギー53kcal、たんぱく質12.5g、塩分0.7g

※なかには食塩や油無添加の商品もあり、塩分やエネルギーを抑える事ができます。

参照：いなば食品株式会社HP

缶詰も上手に活用しながら、減塩に取り組めるとよいと思います。

海老名メディカルプラザ 栄養科