

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

## モリスの食育講座【う】

にびた 煮浸しには、<sup>あぶら</sup>油<sup>にく</sup>あげや肉などの

うまみ<sup>しょくざい</sup>食材<sup>くわ</sup>を加えることで

<sup>ちようみりよう</sup>調味料<sup>へ</sup>を減らして<sup>げんえん</sup>減塩<sup>えん</sup>できるよ。

## モリスの食育講座【お】

あおな はくさい 青菜、白菜、もやしなどのおひたしは、

す あじ 酢、味のり、かつお節、さくらえび、

とろろ<sup>こんぶ</sup>昆布<sup>あじ</sup>などで味をつけることで、

うまみアップ！

しょうゆを<sup>へ</sup>減らせるよ。

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

## モリスの食育講座【い】

いもやかぼちゃは<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳<sup>に</sup>で煮ると

コクがでるので、

<sup>しお</sup>塩はひとつまみくらいで OK！

## モリスの食育講座【え】

きのこは<sup>れいどう</sup>ほぐして冷凍<sup>れいどう</sup>すると

うまみアップ！

<sup>れいどう</sup>冷凍<sup>れいどう</sup>したきのこは

<sup>こお</sup>凍<sup>ちようり</sup>ったまま調理<sup>ちようり</sup>できるよ。

スープ、<sup>まーぼー</sup>麻婆<sup>まーぼー</sup>きのこ、カレー、

<sup>いた</sup>炒<sup>もの</sup>め物などにするとおいしいよ♪

## モリスの食育講座【か】

ザンギ（からあげ）は

<sup>ちようみりよう</sup>調味料<sup>はんぶん</sup>を半分にして、

<sup>あ</sup>揚<sup>あお</sup>げてから青のりをまぶすと

おいしく<sup>げんえん</sup>減塩<sup>えん</sup>。

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

## モリスの食育講座【さ】

さしみ 刺身よりカルパッチョにすると減塩。げんえん

### ★カルパッチョソース

オリーブオイル、酢、にんにく、

しお 塩、こしょうを

この はいごう ま お好みの配合で混ぜる。

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

## モリスの食育講座【そ】

### ★レシピ「ソース肉じゃが」

ざいりょう 材料 (4人分)

じゃがいも 中 4個、にんじん 中 2本、  
たまご 小 4個、ブロッコリーお好みで、  
肉400g、中濃ソース・コンソメ少々

作り方

じゃがいも、にんじん、たまごは皮をむいて、  
ひと口大に切る。

鍋に材料をいれ、材料の7割くらい浸るまで  
ソースを入れ、火にかける。

野菜がやわらかくなったら、できあがり♪

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

## モリスの食育講座【た】

たまご焼きは だし汁+みりん で

しお 塩がなくてもおいしい。

かたくりこ すこま 片栗粉を少し混ぜると

ふんわりするよ。

中央区  
減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あがげマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あがげマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あがげマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あがげマン教育委員会

🐱モリスの食育講座【つ】

おひたし、お寿司、焼き魚など

しょうゆを直接かけるよりも

つけるほうが減塩になるよ。

中央区  
減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あがげマン教育委員会

🐱モリスの食育講座【に】

やさしい野菜炒めやスープに

にんにくをいれて、うまみアップ。

しょうみりょうを減らしてもおいしいよ。

🐱モリスの食育講座【ね】

おでんは練り物を減らして

にんじん、皮をむいたトマト、

じゃがいもを

増やすとうまみアップ。

夏は冷たく、冬は熱々。

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

## モリスの食育講座【ひ】

ピクルスを作るときは、  
塩を入れずに  
酢と砂糖に昆布を1枚  
入れるとうまみアップ。

## モリスの食育講座【へ】

しょうゆさしは  
スプレータイプやプッシュタイプに  
すると、しょうゆのかけすぎ防止に  
なるよ。

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

# 中央区 減塩カルタ



SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

## モリスの食育講座【ふ】

みそ汁は、みそを減らして  
牛乳を加えらとうまみアップ。  
牛乳の代わりに酒かすを入れても  
おいしいよ。

## モリスの食育講座【ほ】

ポテトサラダはマヨネーズと  
ヨーグルトを半々にすると  
うまみがでて、おいしく減塩。

## モリスの食育講座【み】

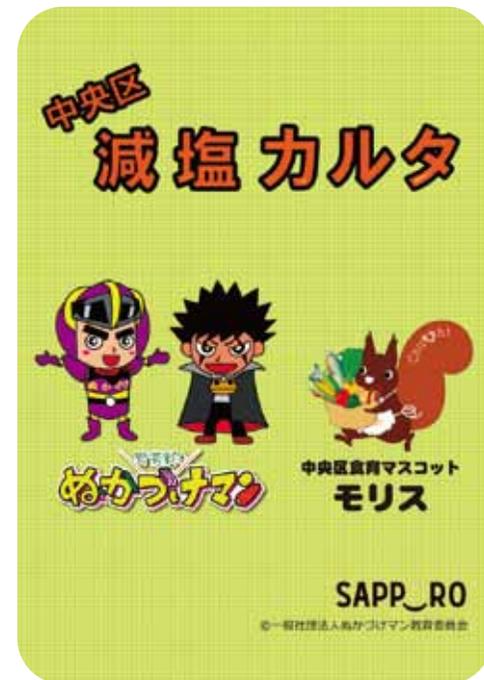
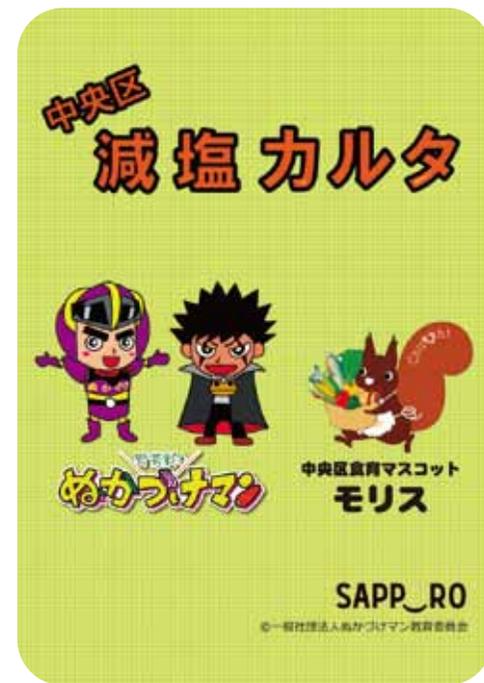
いつものみそ汁の  
みそを減らしてケチャップを  
入れるとおいしく減塩。  
たま玉ねぎとの相性バッチリ♪

🐱モリスの食育講座【む】

ムニエルは塩・こしょうだけでなく、  
カレー粉にすることで、  
おいしく減塩。

🐱モリスの食育講座【も】

調味料は一気に入れずに  
少なめに入れて、  
味をみてからたす！



中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会

中央区  
減塩カルタ



中央区食育マスコット  
モリス

SAPPORO

©一般社団法人あかづけマン教育委員会