

おいしい減塩レシピ

厚生労働省がすすめる1日の食塩摂取目標量は、男性 7.5g、女性 6.5g、1食あたり 2～2.5g です。

適塩でおいしく食事を楽しむコツは、味付けにメリハリをつけること。

しっかり味とうす味の料理を組み合わせると、食事全体の塩分を控えながら満足感を得ることができます。

また、減塩はプラスの発想で。

塩味を抑える分、酸味やうま味、香辛料の香りをプラスすると味気なさを補うことができます。

さあ、今日から、適塩で「美味塩(おいしい)生活」始めましょう！

【レシピ】カリカリ豚の彩丼献立



北海道新聞さっぽろ10区
2022年1月28日号掲載

驚きの超減塩レシピ。香辛料を上手く使うことで、味気なさは感じません。最後に味をからめることで、少ない調味料でも美味しく食べることができます。味のメリハリや食べる楽しさをひろげてくれるデザートもおすすめてです。

【1食分の栄養価】 エネルギー668kcal、野菜使用量130g、食塩相当量1.4g

★カリカリ豚の彩丼

【材料（2人分）】

豚ロース薄切り…110g、こしょう…少々、片栗粉…小さじ2、玉ねぎ…100g、いんげん…40g、赤パプリカ…30g、油…小さじ2、はちみつ…小さじ2、ポン酢しょうゆ…大さじ2、一味唐辛子…少々、ごはん…丼2杯分

【作り方】

1. 豚肉は4cmに切って、軽くこしょうをふり片栗粉をまぶす。
2. 玉ねぎはくし形切り、いんげんは4cmくらいの斜め切り、パプリカも4cmくらいの太めの拍子木切りにする。
3. フライパンに油を熱して豚肉をカリカリに焼いて取り出し、同じフライパンで玉ねぎ、いんげん、パプリカを炒める。
4. ボウルにはちみつとポン酢しょうゆ、一味唐辛子を合わせて、取り出した肉と炒めた野菜を加えて混ぜる。
5. 丼にごはんを盛り、4.を上のにせる

★カレー風味ポテトサラダ

【材料（2人分）】

じゃがいも…1個、きゅうり…30g、レタス…2枚、ミニトマト…4個

(A)プレーンヨーグルト…大さじ1、マヨネーズ…小さじ1と2分の1、カレー粉…0.6g、砂糖…小さじ3分の1、塩・こしょう…少々

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむきひと口大に切り、ゆでてから粗くつぶす。
2. きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々（分量外）をふり、混ぜてしばらくおき、しんなりしたらさっと水気を絞る。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1.と2.を加えて混ぜる。
4. 器にレタスを敷き、3.を盛り付けてミニトマトを飾る。

★小豆と豆乳の2層ゼリー

【材料（作りやすい分量：4人分）】

無調整豆乳…200ml、あずき缶…100g、粉ゼラチン…5g

【作り方】

1. ゼラチンを小さじ2の水に振り入れ、ふやかしておく。
2. 豆乳を耐熱容器に入れて、電子レンジで1～2分程度温める。
3. 1.も電子レンジで10～20秒程度温め、溶かす。
4. 2.に3.を入れて混ぜ、さらにあずきを加えて混ぜる。
5. 器に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

★白菜と春菊のポン酢和え



ポン酢しょうゆの食塩相当量は普通のしょうゆの半分です。

酸味が塩味を補って、春菊の香りが引き立ち、美味しく仕上がります。

【1人分の栄養価】エネルギー16kcal、野菜使用量75g、食塩相当量0.5g

【材料（2人分）】

白菜…100g、春菊…50g、ポン酢しょうゆ…小さじ2

【作り方】

1. 春菊は3cm長さ、白菜は長さを合わせ短冊切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩（分量外）を加えて1.を入れてゆで、ザルにとり冷ましてから水気をよく絞る。
3. ポン酢しょうゆで和え、器に盛る。