

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(おいしお)生活」始めましょう！

【レシピ】お餅のエビグラタン献立



北海道新聞さっぽろ10区

2022年1月14日号掲載

お正月お餅、余っていませんか？マカロニのかわりにグラタンに加えてみましょう。洋食の利点の一つに食塩量の少なさがあります。一般的なお雑煮の2分の1の食塩相当量で、満足の一品です。

【1食分の栄養価】エネルギー492kcal、野菜使用量126g、食塩相当量2.3g

◆お餅のエビグラタン

【材料（2人分）】

切り餅…3個、むきエビ…30g、酒…小さじ1、片栗粉…小さじ2分の1、ブロッコリー…60g、たまねぎ…90g、しめじ…40g、バター…大さじ1、酒…大さじ1、小麦粉…大さじ2、水…50ml、牛乳…200ml、塩…少々(0.4g)、コンソメ…小さじ1、パン粉…大さじ2、粉チーズ…大さじ1

【作り方】

1. 餅は1個を4等分に切る。むきエビは酒をふり片栗粉をまぶす。
2. ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。玉ねぎは大きめのさいの目切りにし、しめじは小房に分ける。
3. 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを炒める。
4. 3.に小麦粉をふり入れて炒め、粉っぽさがなくなったら、水と酒を加えて鍋の底をかき混ぜながらなじませ、牛乳を加えてのばす。
5. 4.にエビ、しめじ、塩、コンソメを加え、火が通るまで弱火で煮る。
6. 5.に餅、ブロッコリーを加え、餅軟らかくなるまで煮る。
7. 6.をグラタン皿に盛り、パン粉、粉チーズをかけて220度のオーブンでこんがりとし、色づくまで焼く。

◆ミカンキャラットラペ

【材料（2人分）】

人参…80g・塩…0.2g、オリーブ油…小さじ1、塩…0.4g、黒こしょう…0.2g、レモン果汁…小さじ1強、砂糖…小さじ2、みかん…小1個

【作り方】

1. 人参は3cm長さの千切りにし、塩をまぶして軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
2. オリーブ油、塩、黒こしょう、レモン果汁、砂糖で和える。
3. 最後に皮をむいてひと口大にほぐしたみかんを加え、さっくり混ぜる。

◆ 旨々しいたけスープ

【材料（2人分）】

干し椎茸…2個、木綿豆腐…60g、長ねぎ…20g、中華だしの素…小さじ1弱、しょうゆ…2g、しょうが…2g、ごま油…2g、片栗粉…大さじ2分の1、水…大さじ2分の1、椎茸の戻し汁+水・・・300ml

【作り方】

1. 干し椎茸は水で戻し、スライスする。豆腐は角切りにする。長ねぎは斜め薄切りにしておく。
2. 鍋に椎茸の戻し汁と水、スープの素を入れ沸騰したら、椎茸を入れて2～3分煮る。
3. 豆腐と長ねぎを入れ、しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 仕上げにごま油と千切りにしたしょうがを加える。