

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】レンコンと人参のきんぴら&白菜と春菊のポン酢和え (北海道新聞さっぽろ10区2022年1月21日号掲載)

野菜をたっぷり食べようとして、つい塩分もとりすぎていませんか？適塩でおいしい野菜料理のレパートリーを増やしましょう！

★レンコンと人参のきんぴら



さっと炒めてすぐできるきんぴらは、ごま油と白ごまの香りをきかせて。

一般的な常備菜のきんぴらと比較して2分の1の食塩相当量です。

【1人分の栄養価】 エネルギー87kcal、野菜使用量65g、食塩相当量0.6g

【材料 (2人分)】

レンコン…100g、人参…30g

(A)砂糖…小さじ1、しょうゆ…小さじ1と2分の1、みりん…小さじ1と2分の1、酒…小さじ1、ごま油…小さじ1、白ごま…小さじ1と2分の1

【作り方】

1. レンコンは皮をむき、いちょう切りにし酢水にさらす。人参は皮をむき、3cm長さの千切りにする。
2. Aを合わせておく。
3. フライパンにごま油を熱し、1.を炒める。しんなりしたらAを加え、中火で煮詰める。
4. 3.に白ごまを加えて混ぜ、器に盛る。

★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。