

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。

塩味を控える分、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】スンドゥブ風スープ献立



北海道新聞さっぽろ10区

2022年1月21日号掲載

あつあつスープとキムチの辛味との相乗効果で、体がよく温まる献立です。汁物は塩分が多く含まれますが、組み合わせ次第で適塩献立にできます。

【1食分の栄養価】 エネルギー510kcal、野菜使用量123g、食塩相当量2.5g

◆ スンドゥブ風スープ

【材料（2人分）】

豚もも肉…60g、玉ねぎ…50g、ニラ…50g、木綿豆腐…150g、しめじ…100g、ごま油…小さじ1、白菜キムチ…80g、水…500ml、顆粒だし
の素…小さじ1、しょうゆ…小さじ1

【作り方】

1. 豚もも肉は一口大、玉ねぎは食べやすい大きさ、ニラは3～4cmの長さに切る。豆腐は大きめのさいの目、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
2. 鍋にごま油を熱し、豚もも肉を炒める。
3. 次に玉ねぎを加えて炒め、さらにしめじ、キムチ、分量の水、顆粒だしの素、しょうゆを入れて煮る。
4. 豆腐とニラを加え、火が通ったら、器に盛る。

◆ 切干大根のナムル

【材料（2人分）】

切干大根…10g、ほうれん草…50g、人参…15g、白ごま…小さじ2分の1
(調味料) しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ2分の1、ごま油…小さじ2分の1、酢…小さじ4分の1

【作り方】

1. 切干大根は水で戻して3cm長さに刻む。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。人参は3cm長さの千切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
2. 1.と白ごまを混ぜ合わせ、調味料を加えて和える。

◆ さつま芋とりんごの甘煮

【材料（2人分）】

さつま芋…60g、りんご…60g、砂糖…小さじ2、レモン果汁…小さじ2分の1、水…適量

【作り方】

1. さつま芋とりんごは皮つきのまま、食べやすい大きさのいちょう切りにする。
2. 鍋に1.と砂糖、レモン果汁、少量の水を加え、さつま芋に火が通るまで弱火で煮る。