

中央区 減塩カルタ



SAPPORO
©一般社団法人あがげまん教育委員会

モリスの食育講座【う】

にひた 煮浸しには、あぶら 油 あげや肉などの

うまみ しょくざい 食材を加えることで

しょうみりょう 調味料を減らしてげんえん 減塩できるよ。

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 酢、あじ 味のり、かつお節、さくらえび、

とろろ こんぶ 昆布などで味をつけることで、

うまみアップ！

しょうゆを減らせるよ。

中央区 減塩カルタ



SAPPORO
©一般社団法人あがげまん教育委員会

モリスの食育講座【い】

いもやかぼちゃはぎゅうにゅう 牛乳で煮ると

コクがでるので、

しお 塩はひとつまみくらいで OK！

モリスの食育講座【え】

きのこはほぐしてれいとう 冷凍すると

うまみアップ！

れいとう 冷凍したきのこは

こお 凍ったままちょうり 調理できるよ。

まーぼー スープ、麻婆きのこ、カレー、

いた もの 炒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

しょうみりょう 調味料をはんぶん 半分にして、

あ 揚げてからあお 青のりをまぶすと

おいしくげんえん 減塩。

中央区 減塩カルタ



SAPPORO
©一般社団法人あがげまん教育委員会

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、玉ねぎは皮をむいて、
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。

しょうみりょう調味料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



中央区食育マスコット
モリス

SAPPORO

©一般社団法人がけつげまん教育委員会

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



中央区食育マスコット
モリス

SAPPORO

©一般社団法人がけつげまん教育委員会

中央区 減塩カルタ



中央区食育マスコット
モリス

SAPPORO

©一般社団法人がけつげまん教育委員会

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



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

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

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

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

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