



ちょい技！減塩レシピ

鶏肉のオレンジジュース煮

1人分 エネルギー／281kcal 食塩量／0.7g



材料／2人分

鶏もも肉(皮つき)	1枚(200g)
塩	小さじ 1/4杯
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2杯
サラダ油	小さじ2杯
※ソフリット	50g
オレンジジュース(100%)	100ml
乾燥パセリ	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は、余分な脂を取り除き、4等分に切る。ポリ袋に入れ、分量の塩、こしょうをまぶしてよくもみ、焼く寸前に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目からこんがりと両面を焼く。余分なアブラをふき取り、ソフリットとオレンジジュースを入れて、ずらしてフタをし、汁気がほぼ無くなるまで煮込む。
- ③ 皿に盛り、パセリを振る。

ここが減塩ポイント！

ポイント1

鶏もも肉に小麦粉をまぶしてこんがり焼く
肉の旨煮が逃げない。

メイラード※反応が起き、香ばしさの成分を生成して美味しくなる。

※小麦粉などをまぶすことによって褐変反応や香気成分の生成が起りやすくなります。揚げ物の香ばしさ、パンの耳などもこの反応。

ポイント2 玉ねぎを使う

玉ねぎは「西洋のかつお節」と言われ、旨味成分の多い野菜。調味料の一つとして、大いに利用したいですね。

また、レンジ加熱すると甘味が増えてさらに美味しくなります。

ポイント3

※イタリア料理のおいしさの素ソフリット

同量の玉ねぎ、にんじん、セロリ(あれば)を千切り、または、みじん切りして、電子レンジ加熱後、オリーブオイルでじっくりと炒めたもの。スープ、カレーなどの煮込み料理、オムレツの具、お好みの豆と豚肉で煮込んでポークビーンズなどに。たくさん作って冷凍しておく、とっても便利。

ポイント4 オレンジジュースで煮込む

しょうゆやみそなどで煮込む場合と比較すると、約 1/3 の食塩量で仕上げるができる。

(参考：一般的な「鶏照り焼き」レシピの1人前の食塩量は、1.9g。塩分早わかり(女子栄養大学出版部)より)

ほうれん草のチーズレモンサラダ

1人分 エネルギー/48kcal 食塩量/0.2g



材料/2人分

ほうれん草	100g
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1杯
はちみつ	小さじ1/2杯
スライスチーズ	1/2~1枚
レモン汁	小さじ1杯

作り方

- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、冷水にとりしっかり水気を絞って3等くらいの長さに切る。ボウルに入れ、塩、オリーブオイルとはちみつであえる。
- ② 耐熱皿にオーブンシートを敷き、スライスチーズを乗せて600Wの電子レンジで1分半加熱する。冷めたら砕く。
- ③ ①を器に盛り、②のチーズとレモン汁をかける。

ここが減塩ポイント！

ポイント1 酸味を味方にする

レモンの爽やかな酸味で美味しく減塩できます。

ポイント2 チーズのこんがり感

電子レンジ加熱したチーズの香ばしさとカリカリの歯触りが、減塩でも美味しい🎵

ポイント3 蜂蜜のこく

角のないやさしい甘みがあること、みりんのように食材のうまみを引き出したり、照りやツヤを出して料理の見た目も美味しく仕上げます。

ポイント4 オリーブオイル

ごま油のようにオイルの香りを利用するのも、美味しく減塩のポイントの一つです。

オリーブオイルのフルーティーな香りがサラダを美味しくします。

カリウム摂取量を増やし、食塩を排泄！

カリウムの働きの一つに、「**ナトリウムを排泄しやすくする**」があります。

健康な人では、下痢や多量の発汗、利尿剤の服用以外で欠乏することはまずありません。しかし、**生活習慣病予防(高血圧の予防を積極的に進める観点)**からは**不足しがち**といえます。ナトリウムのとりすぎが原因で高血圧になることを予防するには、カリウムの十分な摂取が有効です。

カリウムを多く含む食品

野菜類
果物類
芋類
豆類
海藻・きのこ
魚類

1日3回
ベジだべさ！



※ 医師の指示でカリウム制限のある方は、指示に従ってください。

※ 食塩=NaCl（塩化ナトリウム）のこと。

まるで高級料亭の味！？白みそ仕立て のみそ汁

1人分 エネルギー／164kcal 食塩量／0.9g



材料／2人分

切り干し大根	5g
松山揚げ	5g
しめじ	20g
冷凍フライドポテト	100g
長ねぎ	5等位
乾燥わかめ	少々
だし汁	300ml
A ミルク味噌	
{ みそ	小さじ 2 杯
牛乳	小さじ 2 杯
B	
{ 板かす	5g
水	小さじ1杯

作り方

- ① 鍋に分量のだし汁を入れ、長ねぎ、わかめ以外の野菜を入れて中火にかける。
A のみそと牛乳、B の板かすと水は混ぜ合わせておく。
- ② ①の野菜が柔らかくなったら長ねぎとわかめを加え、AB を溶き入れ火を止める。

※だしは、普段使っているものをお使いください。

顆粒だし、だしパックなどは、食塩が含まれているものがあります。表示で確認し、味噌を調整しましょう。

※板かすは、同量の水と瓶に入れて冷蔵庫に入れておくと溶けやすくなり便利です。味噌汁の他、煮物や炒め物に使うとコクが出て美味しいです。

ここが減塩ポイント！

ポイント1 旨味は掛け算！

旨味は掛け算になります。異なった旨味成分を含む食材を複数使うことで、美味しさ倍増！

ポイント2 アブラの旨味

油揚げやフライドポテトのアブラの旨味で美味しく減塩。

ポイント3 牛乳・乳製品を味方にする

牛乳のコクと旨みの相乗効果で味わい深いみそ汁になります。

ポイント4 薬味を入れる

長ねぎ、生姜、みょうがなどの薬味を入れることで美味しさ倍増！刻んでジッパー袋に入れて冷凍しておくくと便利です。

<旨味成分>

グルタミン酸

海藻や野菜、魚介類、豆類、芋類、きのこ、卵、乳製品、発酵調味料など。

ジャガイモ、キノコ類、魚介類、乳製品、発酵食品(しょうゆ、味噌、キムチ、オイスターソースなど)

イノシン酸

のり、肉や魚、卵、きのこ、トマトなど

コハク酸

貝類、清酒など

グアニル酸

わかめ、昆布などの海藻

アスパラギン酸

アスパラ、牛肉、豚肉、鶏肉、かつおだしなど。

※市販のインスタントみそ汁1杯の
食塩量は1.5g前後