

手作り和風減塩ドレッシング

【材料】6人分

- ・白すりごま……………
- ……………小さじ2(6g)
- ・砂糖……………小さじ6(18g)
- ・酢……………小さじ1強(6g)
- ・しょうゆ…小さじ2(12g)
- ・ごま油……………小さじ3(12g)
- ・サラダ油…小さじ3(12g)



【作り方】

材料をすべて混ぜ合わせれば完成♪

★ポイント★

②野菜を飽きずにたくさん食べるためには手作り減塩ドレッシングが有効！

1人あたり…

塩分 **0.3** g

からだにやさしい♪
減塩ごはん



うまみたっぴり炊き込みご飯

【材料】4人分

- ・米……………2合
- ・好きなきのこ…適宜
- ・ツナ缶(塩分無添加)1缶
- ・にんじん…1/3本
- A: 酒……………大さじ1
- A: みりん……………大さじ1
- A: しょうゆ…大さじ1
- ・削り節



【作り方】

- ①米をとぎ、ざるにあげておく。
- ②具材の準備をする。きのこは石づきをとって小房にわけ、にんじんは薄めの細切りにする。ツナ缶は水気を切る。
- ③①の水を切り、炊飯器に入れAの調味料を加えて、普通にご飯を炊く時の分量どおりになるまで水をいれる。
- ④②の具材と削り節を入れて炊き込む。
- ⑤炊き上がったたらさらに削り節を加えてよく混ぜ、完成。

★ポイント★

うまみ食材を上手に活用！

1人分 150g あたり…

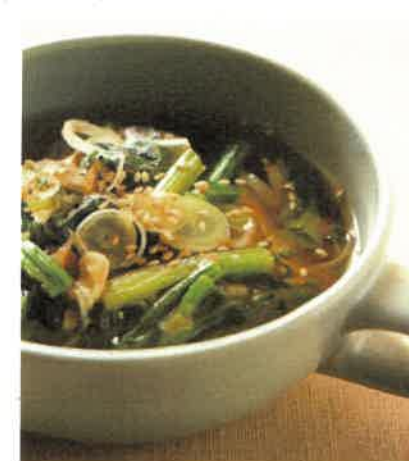
塩分 **0.6** g

1人分あたりエネルギー量 (273kcal)

ほうれん草と生姜のスープ

【材料】1人分

- ・ほうれん草(冷凍) ……20g
- ・長ねぎ(小口切り) ……10g
- ・かつお節……………1g
- ・しょうゆ…小さじ2/3(4g)
- ・しょうが(チューブ) ……
……………小指の爪くらい
- ・水……………130ml
- ・白ごま……………小さじ1/6(0.5g)



【作り方】

- ① 深めの耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ合わせます。
- ② ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600w)で2分半ほど加熱します。白ごまを散らして出来上がりです。

★ポイント★

物足りないと感じたら、山椒や唐辛子などで味を調節！

1人分あたり…

塩分 **0.7** g