

体に優しい減塩レシピ

香りを楽しむ♪白身魚のハーブ風味焼き



材料（1人分）

タラ・・・・・・・・・・1切れ
塩、こしょう・・・・・・・・少々
オレガノ、バジル・・小さじ1/3
パン粉・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
にんにく・・・・・・・・・・1/4かけ
サラダ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 魚に塩、こしょう、オレガノ、バジルをふって5分ほどおき、パン粉をまぶす。
- ② フライパンに、みじん切りにしたにんにくとサラダ油を入れて、両面こんがり焼く。

ハーブやカレー粉など香りがある調味料を活用。青のりや青ねぎに変えても美味しく仕上がります。



手軽に本格的♪豚肉のハニーマスタード焼き



材料（2人分）

豚肉・・・・・・・・・・160g
☆玉ねぎ（すりおろし）・1/4個
☆酒、粒マスタード・・各大さじ1/2
☆醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2
☆はちみつ・・・・・・・・・・小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① ☆の材料を混ぜ合わせ、豚肉と10分ほど漬け込む。
- ② サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、①の豚肉の汁気をきって、こんがり焼く。
- ③ 残った①の漬け汁をフライパンに入れてからめる。

粒マスタードは食塩量が少ない調味料。はちみつの甘味も加わって、うす味を感じさせません。
玉ねぎに漬け込むことで、肉が柔らかく仕上がります。



カリカリッ♪鶏のピーナッツ香ばし焼き



材料（2人分）

鶏もも肉・・・1枚
☆味噌・・・大さじ1/2
☆醤油・・・小さじ1
☆酒、みりん・・・各小さじ1
☆生姜・・・1切れ
ピーナッツ（無塩）・・・20g

作り方

- ①鶏肉はフォークで穴を開けて6等分に切る。
- ②ピーナッツは袋に入れ砕く。
- ③☆の調味料を混ぜて、鶏肉を漬け込む。
- ④中火に熱したフライパンに、②のピーナッツと③の鶏肉を漬け汁ごと入れて、汁気が減るまで焼く。

ナッツ類が入ることで、香りや歯応えもアップ！炒め物や和え物に加えるのもおすすめです。
無糖のピーナッツバターやすりごまでも代用できます。



七味とゴマ油でアクセント♪季節野菜のピリ辛炒め



材料（1人分）

人参・・・1本
生しいたけ・・・4本
油揚げ・・・1/3枚（1cm幅）
ごま油・・・適量
出汁・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
七味唐辛子・・・適量

作り方

- ①野菜は約1cmの薄切りにする。
- ②ごま油を熱した鍋で具材をこんがり焼く。調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。

油揚げや厚揚げなどを加えると味にコクが出ます。出汁とみりんの甘味で、野菜そのものの味を楽しめます。唐辛子が苦手な方は、刻みのりや、しそ、ねぎを加えてもアクセントになります。

トマトの炊き込みごはん



作り方

- ① トマトはヘタをとる。
- ② 炊飯釜にといだ米・水を入れる。
- ③ 塩・オリーブオイル・バターを入れる。
- ④ トマトを真ん中に置く。
- ⑤ いつも通り炊飯！
- ⑥ 炊きあがったらよくほぐす。パセリを散らす。



材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・1個
米・・・・・・・・・・2カップ
塩・・・・・・・・・・小さじ3/4
オリーブオイル・・小さじ2
バター・・・・・・・・・・10g
パセリ・・・・・・・・・・少々
（ミックスチーズ・適量）

お好みで、ミックスチーズを少し混ぜてもGOOD！！トマトの水分が多いので、炊飯時の水の量は少し減らして。

トマトのうま味

トマトは、グルタミン酸を豊富に含み、肉や魚のイノシン酸と合わせると相乗効果でおいしさがUPします。

真っ赤なトマトとツナの冷たいパスタ



作り方

- ① トマトは皮をむいてヘタをとり、さいの目切りにする。
- ② 大き目のボウルに☆印の材料を入れ合わせておく。
- ③ 鍋にお湯（5リットル）を沸かし、スパゲティーを茹でる。ゆで時間より1分位長く茹でる。
- ④ 茹で上がったたらザルにあげ、冷水につけて素早く冷ます。
- ⑤ スパゲティーを②のボウルで和える。
- ⑥ お皿に盛りつけてバジルを飾る。

材料（4人分）

スパゲティー・・・・・・・・250g
（細いもの）
☆赤いトマト・・・・・・・・350g
☆ツナ缶・・・・・・・・120g
☆オリーブオイル・・小さじ1
☆塩・・・・・・・・・・小さじ1
☆こしょう・・・・・・・・少々
バジル（ドライ）・・少々

さわやかなおいしさが、お口いっぱい広がります。

TOMATOが決め手！ラタトゥイユ



<作り方>

【☆TOMATOソースを作る☆】

- ① TOMATOはヘタを取り皮をむく。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火でゆっくり炒める。玉ねぎ・TOMATO・塩を加え、1/2量位になるまで煮詰める。

【ラタトゥイユを仕上げる】

- ① セロリは筋を取りさいの目切り。ズッキーニ・なすはヘタを取り輪切り。パプリカはヘタと種を取りさいの目に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の野菜を炒める。
- ③ TOMATOソースの鍋に移して煮込む。塩、こしょうで味を調える。

<材料>4人分

- ☆TOMATO・・・4個
- ☆玉ねぎ・・・1/2個
- ☆にんにく・・・少々
- ☆オリーブオイル・大さじ1
- ☆塩・・・小さじ1
- セロリ・・・1/2本
- ズッキーニ・・・1本
- なす・・・2本
- パプリカ・・・1個
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・少々

パスタにかけたり、魚料理と合わせてもおいしい。
アレンジしやすい万能メニューです。

知っていますか？ 大さじ1の調味料の塩分量

調味料	食塩相当量 (g)
醤油 (濃い口)	2.6
減塩醤油	1.5
ポン酢	1.5
みそ (辛口赤)	2.3
ウスターソース	1.5
中農ソース	1.1
ケチャップ	0.5
粒マスタード	0.6
顆粒和風だし (小さじ1)	1.6
コンソメ (1個)	2.5