

-3g

我慢しない！おいしい適塩生活



適塩生活のポイント

うま味・酸味・辛味を活かそう！

- ★酢やレモン、ハーブや唐辛子
 - ★天然のだし(昆布や鰹節)
 - ★香味野菜(生姜など)
- 少ない塩分で
美味しく食べられます。



汁物は 1日1杯！

毎食、汁物を食べている人は
要チェック！



ポタージュ 1.2g
味噌汁 1.5g

ラーメンの汁を残すと
2~3g 減塩できます

食肉加工品や練り物の
隠れ塩分に注意

ハムやベーコンなどの食肉加工食品、
ちくわやかまぼこなどの練り物には
実は塩分が多く含まれています。



食塩相当量
ハム(3枚):1.5g
ちくわ:0.6g

汁物は具たくさんにすると
減塩に繋がります♪

黒酢でさっぱり減塩！

たらと野菜の黒酢あん炒め

1人分の野菜使用量

100g



【材料】(1人分)

たらの切り身	70g
片栗粉	10g
こしょう	少々
ブロッコリー	15g
玉ねぎ	40g
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
にんじん	15g
サラダ油	10g
◆黒酢	10g
◆顆粒中華だし	1g
◆上白糖	10g
◆食塩	0.1g

A

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に分け、下茹でする。
- ② たらを一口大に切ってペーパーで水気を切り、こしょうと片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を引き、中火でたらを焼き取り出しておく。
- ④ フライパンにブロッコリー以外の野菜を入れ、野菜がしんなりしてきたら調味料Aと焼いたたらを加えて全体に行きわたるように炒める。
- ⑤ 茹でたブロッコリーを添えて出来上がり。

●栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー 259kcal たんぱく質 14.0g
脂質 10.4g 炭水化物 27.1g 食塩相当量:0.8g