おいしい減塩料理を作ろう！

減塩料理は、ただ調味料を減らすだけでは味が物足りなくて長続きしません。食材の切り方、下味での工夫、調味料を入れるタイミング、香りやうまみ、こくがある食材で味をプラスするなど、ちょっとした工夫でおいしく減塩料理が楽しめます。

煮物

- 材料は大きめに切る
- だし汁、酒、みりんで煮る
- 牛乳でこくをだす
- しょうゆやみそは仕上げの時に入れて 表面に味をからませる

野菜スープ

- セロリや玉ねぎなど香味野菜を使って風味をだす
- 魚介類や牛乳でこくをプラス
- こしょう・ごま油・カレー粉など香りや辛みをプラス

野菜スープ基本の量
1人前　塩分0.5ｇ
水150㎖（2/3カップ）
コンソメ1/4個

味噌汁

- 野菜を具だくさんにする
- 酒かすや牛乳でこくをプラス
- 七味・山椒で香りや辛みをプラス

みそ汁基本の量
1人分　塩分0.7ｇ
だし150㎖（2/3カップ）
みそ大さじ1/2（信州みそなど）

肉

- 肉の下味は酒やしょうがなど、塩分のないものを使う
- 焼肉のたれは、１人大さじ１杯までにする
- 唐辛子やラー油で辛みをプラス
- 付け合せは野菜たっぷりにする

魚

- 材料は大きめに切る
- 魚の下味は酒やしょうがなど塩分のないものにする
- 酒やみりんで煮る
- 牛乳でこくをプラスする
- しょうゆやみそは仕上げで入れ、表面に味をからませる

◆減塩でもおいしい手作り調味料

カレー塩

【カレー粉　1：塩　2】

てんぷら等の揚げ物、野菜のグリルや肉料理や魚のソテーに！

二杯酢

とろろ昆布	小さじ１
しょう油	小さじ１/２
酢	大さじ１

野菜の酢の物や海藻サラダ
刺し身、豆腐等におすすめ

すりごまソース

中濃ソース	大さじ１
すりごま	大さじ１

ソースを小皿にとりつけながら食べる

◆減塩料理をよりおいしくしてくれる食材

酸味
酢
レモン
かぼす
ゆず
ポン酢
すし酢（1.1ｇ）

辛み
唐辛子
七味
こしょう
ラー油
からし
わさび
ゆずこしょう

うまみ
かつお
昆布
煮干し
魚介類（あさり等）
野菜
（たまねぎ・セロリ・人参）

香り
青じそ
みょうが
しょうが
にんにく
こしょう
スパイス
のり
ハーブ

食感
ごま
くるみ
ピーナツ

こく
魚介類
油
牛乳

東京金属事業健康保険組合