


# 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150ml (2/3カップ)  
 コンソメ1/4個


## 味噌汁



- 野菜を具たくさんにする
- 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150ml (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

### ◆減塩料理をよりおいしくしてくれる食材

#### 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



#### 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

