



未来の健康は、今日の減塩から！ おいしく減塩レシピ



食塩の目標量
男性1日**7.5g**未満
女性1日**6.5g**未満

高血圧の予防目安量
1日**6.0g**未満
が推奨されています！



それぞれ対象ごとに目標値は異なりますが、
1日の食塩の摂取量を守ることは未来の
健康の維持に繋がります！

きのこのレモンソテー

エネルギー:87kal、食塩相当量:0.4g (1人分)



大竹市の特産品：
レモン(大竹市)

材料	分量	作り方
えのき	1/4パック (25g)	【下準備】にんにくをスライス状にしておく。 えのき・しめじの石づきを落とし、ほぐしておく。 まいたけもほぐしておく。
まいたけ	1/4パック (25g)	
しめじ	1/4パック (25g)	
ほうれん草	40g	
にんにく	1片 (6g)	
レモン果汁	小さじ1杯 (5g)	①熱したフライパンにオリーブオイルを引き、にんにく(スライス)を入れ、弱火で炒める。 ②にんにくの香りがたったら、えのき・まいたけ・しめじを加え中火で炒める。 ③きのこがしんなりし始めたら、ほうれん草、濃口醤油を加え、馴染んだら火を止める。 ④③を容器に移し粗熱が取れたら、レモン果汁を加え、和える。 ⑤最後にレモンの薄切りを乗せたら完成。
濃口醤油	小さじ1/2杯 (3g)	
オリーブオイル	大さじ1/2杯 (6g)	
レモンの薄切り	1/4枚 (6g)	

しそとちりめんじゃこのチャーハン

エネルギー:329kal、食塩相当量:0.9g (1人分)



大竹市の特産品：
ちりめんじゃこ
(阿多田島)

材料	分量	作り方
ごはん	150g	【下準備】しそを千切りにしておく。(キッチンバサミ可) ①熱したフライパンにごま油を引き、溶き卵、ごはんの順に加え全体をほぐす。 ②ちりめんじゃこ、ちぎったレタスを加え全体に馴染んだら、濃口醤油を回し入れ こしょうで味を調える。 ③火を止めたらしそをごまを加えてサッと混ぜ合わせる。 ④器に盛ったら完成。
卵	1/2個 (25g)	
ごま油	小さじ1杯 (4g)	
ちりめんじゃこ	大さじ1杯 (5g)	
レタス	1枚 (40g)	
濃口醤油	小さじ1/3杯 (2g)	
しそ	2枚 (2g)	
こしょう	少々 (1振り)	
白ごま	1g	

玉ねぎのマヨネーズパン粉焼き

エネルギー:103kal、食塩相当量:0.2g (1人分)



大竹市の特産品：
玉ねぎ(大竹市)

材料	分量	作り方
玉ねぎ	1/2個	①玉ねぎは5cm幅の輪切りにして器に並べ、ラップをかけ600wで1分30秒加熱する。 ②①を耐熱皿に入れてマヨネーズで線描きし、パン粉をかけてオーブントースターで焼き色が付くまで約7分加熱する。
パン粉	大さじ1/2杯	
マヨネーズ	10g	

【◎減塩のポイント】

- レモンの酸味、ちりめんじゃこの旨味や玉ねぎの甘味を活かすことで、減塩でも美味しくできます。
★今回使用していない食材でも…しょうがや柚子(香り)、いりこや昆布・鰹節(だし)などがあります。
- きのこのレモンソテーはレモン薄切りの代わりにレモンの皮を削ったものを混ぜても美味しいです。
- チャーハンはしそやごまを少し足すことでさらに風味UPできます。
- 玉ねぎのマヨネーズパン粉焼きはカレー粉やバジル&トマトなどをトッピングしても美味しいです。

【ちょっとした工夫で減塩でもおいしく！】

- かけるより「つける」にしましょう → 小皿に移して、つけて食べることで約1/3~1/2になります。
- 減塩調味料を使用しましょう → 醤油と比較すると食塩相当量が約35~50%ほど減少します。
(1回の使いすぎには注意しましょう)
- 醤油スプレーを使用しましょう → 冷ややっこや焼き魚に使用するのがおすすめです。