

～塩分控えめでおいしく！薄味に慣れよう！～

1、鶏肉の梅しょうが焼き

材料 4人分	
鶏もも肉	400 g
しょうが(すりおろし)	12 g
キャベツ	160 g
青じそ	4 枚
たれ	
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
梅干し	20 g
しょうが(みじん切り)	12 g
しょうゆ	小さじ 1

- しょうがは半分を下味用としてすりおろし、残り半分はみじん切りにする。
- 鶏もも肉は厚みを均一にし、すりおろしたしょうがをもみこむ。
- 梅干しは種を除いてたたいておく。キャベツと青じそはせん切りにし、混ぜ合わせておく。
- 耐熱容器に酒、みりんを入れ、加熱し、粗熱が取れたら梅干し、みじん切りのしょうが、しょうゆを混ぜ、たれを作る。
- 鶏肉をフライパンに皮を下にして入れ、少しずつ火を通しながら焼き色を付ける。皮から出た余分な油は拭き、鶏肉を裏返して両面をしっかりと焼いた

ら食べやすい大きさに切る。

- 皿に青じそ、キャベツ、鶏肉を盛り、上からたれをかける。



2、ひき肉と野菜のカレー炒め

材料 4人分	
豚ひき肉	160 g
もやし	200 g
玉ねぎ	40 g
人参	40 g
にら	100 g
カレー粉	小さじ 1/2
A 砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4

- もやしはたっぷりの水に5分つけてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭いて塩をからめる。
- 人参は4～5cmの長さにせん切り、にらは4～5cmの長さに、玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンを中火にかけ、油をひかずに豚ひき肉を炒めて、余分な油をふき取る。
- 野菜を加えて炒め合わせ、Aを加えて炒め、器に盛る。



3、オクラときのこのわさびマヨ和え

材料 4人分	
オクラ	100 g
なめこ	80 g
しめじ	40 g
めんつゆ(ストレート)	大さじ 1
わさび	8 g
マヨネーズ	大さじ 2

- オクラはさっとゆでて5mm厚さの輪切りにする。なめこは熱湯にさっとくぐらせて水気を切る。しめじも小房に分けてさっとゆでる。
- ①を調味料で和える。



4、ミルクココアゼリー

材料 10人分	
粉寒天	4 g
水	200 ml
ピュアココア	大さじ 3
砂糖	60 g
牛乳	400 ml
ホイップクリーム	少々

- ふるったココアと砂糖を混ぜ合わせ、温めた牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- 2分くらい沸騰させ、①を加え混ぜ合わせ、容器に流し入れ、冷やし固める。
- 好みでホイップクリームを飾る。



	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
1	鶏肉の梅しょうが焼き	218	17.4	28	1.3
2	ひき肉と野菜のカレー炒め	141	10.1	34	0.4
3	オクラときのこのわさびマヨ和え	58	1.1	36	0.2
4	ミルクココアゼリー	50	1.1	38	0

あなたは大丈夫?! 思い当たる項目が多いと要注意!

- 毎食、みそ汁やスープなど汁物を飲んでいる
- 漬物や塩辛、佃煮などをよく食べる
- ラーメンやそば、うどんのスープは残さず飲む
- インスタント食品やレトルト食品をよく利用する
- 加工食品に添付されている調味料は全部使う
- 外食が多く野菜はあまり食べない
- 家庭で血圧を測る習慣がない

