

おいしさキープで

# 満足★減塩レシピ

糖尿病透析予防指導  
Vol.10

塩分摂取量は 1日6g にすることが目標です。

明けましておめでとうございます。年明け第1号ではからしを使ったお料理をご紹介します。塩分を含まない調味料を積極的に活用して、今年も上手に減塩していきましょう！



## 副菜

### ○●根菜のホットサラダ●○

#### 材料(2人分)

- ・にんじん 1/2本(80g)
- ・れんこん 100g
- ・ごぼう 4/1本(50g)

#### 〈ソース〉

- ・にんじん 30g
- ◎オリーブオイル 小さじ2
- ◎砂糖 小さじ1/2
- ◎酢 大さじ1
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎練りがらし 小さじ1

#### 作り方

①にんじん、ごぼう、れんこんを下ごしらえし、同じくらいの大きさに切って蒸す。(または耐熱容器にいれ、ふんわりとラップをして電子レンジにかける。)

②ソースを作る。にんじんをすりおろし、◎の材料も合わせてよく混ぜる。

③ ①を皿に盛り、②をつけながら食べる。 1人分:塩分0.43g



## 主菜

### ○●鮭のからしマヨソース和え●○

#### 材料(2人分)

- ・生鮭 2切れ
- ・アスパラガス 4本
- ◎マヨネーズ 大さじ2
- ◎醤油 小さじ1
- ◎練りがらし 小さじ2
- ◎酒 小さじ1
- ◎砂糖 小さじ1



#### 作り方

①生鮭は骨とり、4当分くらいに切る。

②アスパラガスを5cmほどの長さに切る。

③ ◎の材料を混ぜ合わせ、からしマヨソースをつくる。

④ ①の鮭の水気を拭き取り、軽く小麦粉をまぶして少量の油を熱したフライパンで皮目からかりっと焼いていく。一緒に②のアスパラガスも炒める。

⑤ 火を止めて④に③の半量を絡める。

⑥ 皿に盛り、③の残りの半量をかけて完成。

1人分:塩分0.73g

### 調味料の塩分量

 しょうゆ 0.9g	 減塩しょうゆ 0.5g	 みそ 0.7g	 マヨネーズ 0.1g	 ケチャップ 0.15g
 麵つゆ(3倍) 0.5g	 ドレッシング 0.3g	 粉末だし 0.8g	 固形コンソメ 2.3g	 中華あじ 1.2g
 味噌 0.5g	 ポン酢 0g	 ソース 0.5g	※小さじ1杯(5cc)あたりの塩分量です。	

### 減塩★ポイント

①からしは塩分がなく、和食にも洋食にもよく合います。

積極的に利用してみてください！

②かりっと仕上げることで得られる「香ばしさ」も減塩につながります！