

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.2

主菜

○●めんつゆで！お手軽肉豆腐●○

材料(2人分)

- 豆腐 200g ●豚肉 80g 片栗粉★ 小さじ2
- ねぎ 1/2本 ●サラダ油 小さじ1
- ◎めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1と1/2 ◎水 大さじ3
- ◎わさび★ 小さじ2/1

作り方

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす。
- ② 小さめの鍋にサラダ油をしき、①の豚肉を炒める。
- ③ 豚肉にだいたい火が通ったら、豆腐と斜め切りにしたねぎ、◎の材料を入れる。
落とし蓋をし、さらに鍋のふたをしめて煮込む。

※めんつゆとわさびがよく合います。よりご飯に合う味に！
※豚肉に片栗粉をまぶすことで味がからみやすくなります。
1人分：カロリーー 261kcal 塩分 0.98g



塩分量の比較

濃い口しょうゆ

大さじ1



2.6g

めんつゆ(3倍濃縮)

大さじ1



1.6g

塩分量に差はありますが、煮物にすると、どちらを使っても同じくらいの塩分になります。要注意！

高血圧の方は塩分摂取量を 1日6g にすることが目標です

●便利なめんつゆを使った料理を紹介します●

めんつゆは塩分の多い調味料ですが、手早く味付けのできる便利な調味料です。ただ使うだけでは塩分の多い調味料も、組み合わせ次第・工夫次第で減塩になります。

副菜

○●にんじんのこりこり中華和え●○

材料(2人分)

- にんじん 1/2本 ●切り干し大根★ 10g
- 乾燥わかめ 大さじ2
- ◎めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1 ◎ごま油★ 小さじ1/2
- ◎輪切り唐辛子 お好みで

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻す。切り干し大根も水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんを千切りにする。
- ③ ①と②をビニール袋にいれ、*の調味料を加えてよくもむ。

1人分：カロリーー 42kcal 塩分 0.27g



減塩★ポイント

- ① 材料に片栗粉をまぶすと味がからみやすくなります。
- ② 乾物のうまみを利用しましょう。かめばかむほど味が出る！
- ③ めんつゆ+わさび、めんつゆ+ごま油で、風味を豊かに！

今回は
切干大根