

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.3

○●野菜たっぷりスープカレー●○

材料(2人分)

- 鶏むね肉 80g
- 玉ねぎ 中1個
- ズッキーニ 1/2本
- オリーブオイル 大さじ1
- 固形コンソメ 1個
- *ケチャップ 大さじ2
- *しょうゆ 小さじ1
- 人参 1/2本
- 舞茸 50g
- カレー粉 大さじ1・2/1
- 水 1カップ
- *砂糖 大さじ1
- *牛乳 大さじ2

市販のルー1かけ
…105kcal,塩分 2.2g



作り方

- ①鶏むね肉を一口大に切る。
- ②玉ねぎ、人参、ズッキーニ、舞茸は食べやすい大きさに切る。
- ③オリーブオイルを熱し、鶏むね肉を炒める。色が変わったら②を加えてさらに炒める。
- ④③にカレー粉を入れてよく炒め、さらに水、固形コンソメを加えて20分ほど煮込む。
- ⑤*の調味料を入れて味を調える。 1人分：226kcal 塩分 1.65g

減塩★ポイント

- ①塩分の多いカレーも、工夫次第で塩分控えめで楽しめます！
- ②いつものお漬物を甘酢漬け・ピクルスにかえると、大幅な減塩に！

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

はじめとした暑さを吹き飛ばすカレーと、さっぱりとしたピクルスをご紹介します！

カレーをはじめ、一品料理は塩分が多い傾向にあります。手軽に食べられるので便利ですが、頻度が高くならないよう注意が必要です。



一品料理の塩分量



カレー…3.0g



かつ丼…3.8g



牛丼(並)…2.9g



チャーハン
…2.9g



オムライス
…3.2g

○●お手軽ピクルス●○

材料(4人分)

- きゅうり 1本
- 人参 中1/2本
- パプリカ 1個
- 酢 大さじ3
- 砂糖 大さじ3
- 輪切り唐辛子 適量

作り方

- ①きゅうり、人参を食べやすい大きさに切る。
- ②酢と砂糖、輪切り唐辛子を合わせ、電子レンジで30秒加熱する。
- ③①と②を耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジで2分ほど加熱し、冷ます。あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて1時間ほどで完成。



1人分：55kcal 塩分 0g

レンジで加熱すると、簡単にピクルス風に！