

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.8

塩分摂取量は 1日6g にすることが目標です。

主 菜

○●つけだれいろいろ！蒸し鍋●○

材料(2人分)

- ・豚肉(薄切りのもの) 150g
- ・白菜 1/8カット
- ・水菜 2束
- ・ねぎ 1/2袋
- ・水 50cc



作り方

- ①白菜、水菜は食べやすい大きさに切る。白菜の芯の部分は細めに切るようにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ②材料を鍋に並べて水を回し入れ、強火で加熱する。水が沸騰したら火を弱め、火が通ったら完成。

蒸すことで肉や野菜のうまみが引き出されます。市販の鍋の素は塩分が多いため、使用するときには汁を飲み過ぎないようにして下さい。

代表的なおでんの具である「練り製品」は、そのものに塩分が入っているため食べ過ぎには注意してください。練り製品の具は1品程度とし、つゆはなるべく飲まないよう心がけましょう！

減塩★ポイント

鍋ものは塩分を多めに摂ってしまうため、注意が必要です。

具材・つけだれに工夫をして、楽しく鍋を囲みましょう。

また、旬の野菜を使って素材の味を活かすことも減塩につながります。

ひとり分(50cc)の塩分を示しています！ちなみにポン酢(味ぼん)50ccは…

4.3g



洋風★チーズたれ

材料(作りやすい分量)

- ◎ピザ用とろけるチーズ 大さじ2
- ◎牛乳 大さじ4
- ◎こしょう、パセリ
- ◎マヨネーズ 小さじ2

作り方

- ①牛乳を弱火にかけ、温まったらチーズを加えてよく混ぜる。
- ②チーズが溶けたらマヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。仕上げにこしょうやパセリを。※電子レンジでも作れます！

0.5g

中華★甘酢ねぎだれ

材料(作りやすい分量)

- ・ねぎ 40g
- ◎しょうゆ 大さじ1
- ◎酢 大さじ2
- ◎砂糖 大さじ1
- ◎ごま油 小さじ1

作り方

ねぎを刻み、◎の調味料と合わせて少し時間をおいて、味をなじませる。

1.4g



エスニック★チリソース

材料(作りやすい分量)

- ◎砂糖 大さじ1
- ◎ケチャップ 大さじ2
- ◎酢 大さじ2
- ◎豆板醤 小さじ1
- ◎おろしにんにく、鷹の爪 適量

作り方

◎の材料をよく混ぜ合わせる。豆板醤はお好みで加減して下さい。

1.4g

おでんの塩分量

こんにゃく 1.2g	大根 0.7g	たまご 0.6g	ちくわ 1.2g	さつま揚げ 1.1g	もち巾着 0.2g
がんも 0.4g	ごぼう巻き 0.9g	昆布 0.15g	はんぺん 0.6g	ちくわぶ 0.5g	

