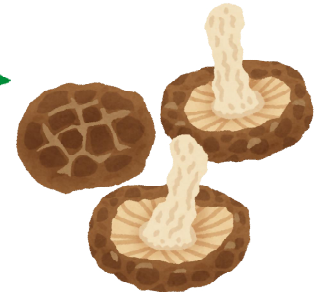
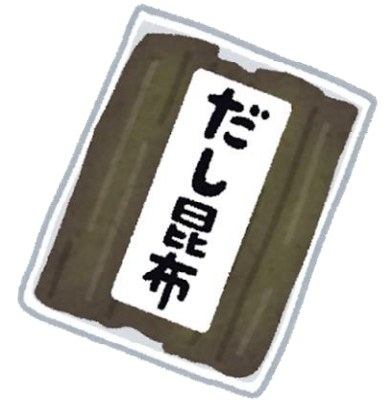
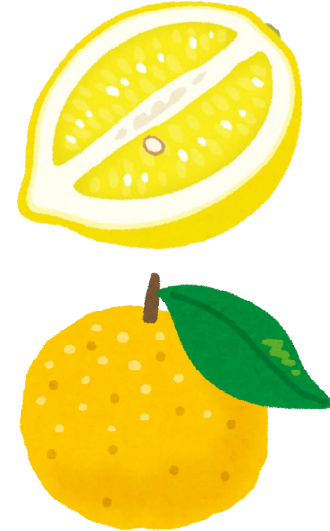


## ～ おいしい減塩レシピ ～

香辛料や香味野菜、酸味、うま味などをきかせると  
少ない塩味でおいしく食べることができます



# りんごと春菊のごま酢和え ～香り食材で減塩～

## 材料 (2人分)

りんご 80 g  
レモン汁 少々  
大根 60 g  
塩 少々

春菊 40 g  
白すりごま 6 g  
酢 大さじ 1  
砂糖 大さじ 1/2

- 作り方**
- ① りんごはよく洗い、皮付きのまま1/8に切り、薄いいちょう切りにしてレモン汁を和えておく。
  - ② 大根はせん切りにして、塩少々を振っておく。
  - ③ 春菊はさつと茹で、水にさらし、水けを絞って1 cmに切る。
  - ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせる。食べる直前にペーパーで水気をとったりんごと良く絞った②の大根と③の春菊を加えて和える。

食塩相当量 (1人分)

0.3 g

# キャベツと三つ葉の粒マスタード和え      ～香り食材で減塩～

## 材料（2人分）

キャベツ	(2～3枚) 120 g
三つ葉	1 束
粒マスタード	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
砂糖	小さじ 1



## 作り方

- ① キャベツは一口大に切る。三つ葉は根元を切ってざく切りにする。
- ② ①のキャベツを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2～3分加熱する。三つ葉を加えて20秒程度待ち、ラップを外して粗熱をとる。
- ③ ボールに調味料を入れてよく混ぜ、軽く水気を絞った②を加えて和える。

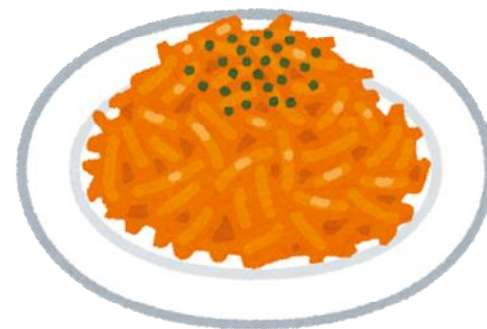
食塩相当量 (1人分)

0.3 g

# キャロットラペ ～スパイスと酸味で減塩～

## 材料（2人分）

にんじん	中1本（200 g）
塩	少々
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
コリアンダー（パウダー）	7ふり（小さじ1/2弱）



- 作り方** ① にんじんはよく洗い、皮ごとせん切りにするかスライサーで細かくカットします。
- ② ①のにんじんをボールに入れ、塩を加えてもみ、水けがでてきたら軽く絞ります。
- ③ ボウルにレモン汁、コリアンダー、オリーブオイルを入れて混ぜ、②を加えてよく和えます。

食塩相当量（1人分）

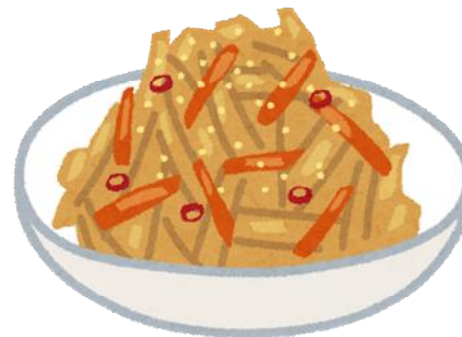
0.3 g

# きんぴらごぼう

## ～スパイスで減塩～

### 材料 (2人分)

ごぼう	120 g
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
コリアンダー	7 ぶり (小さじ1/2弱)



- 作り方**
- ① ごぼうは洗ってからせん切りにし、水にさらしてあくを抜き、ざるにあけて、水けをきります。
  - ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうを入れて炒め、しんなりしたら、調味料を加えて、汁けがなくなるまで炒めます。

食塩相当量 (1人分)  
0.5 g

# ポテトサラダ ～スパイスと酸味で減塩～



## 1 班分の材料

じゃがいも	小2個（正味220 g）		
にんじん	20 g		
〔マヨネーズ	25 g（大さじ2）	〔きゅうり	1/2本
シナモン（パウダー）	2ふり	塩	ひとつまみ

- 作り方**
- ① じゃがいもはよく洗い、ぐるりと一周、包丁で切込みを入れます。にんじんはよく洗い、太ければ縦半分に切ります。電子レンジ容器にじゃがいもと人参をいれ、500～600Wで4～5分加熱します。竹串かつまようじを刺し、硬いようであれば20秒ずつ追加して加熱します。粗熱がとれたら、じゃがいもの皮をむきます。にんじんはいちょう切りにします。
  - ② きゅうりは薄い小口切りにして塩ひとつまみをふっておき、しんなりしたら絞って水けをとります。
  - ③ ボウルに①のじゃがいもを入れ、軽くつぶします。マヨネーズ、シナモンを加えて混ぜ、①の人参、②のきゅうりを加えて和えます。

食塩相当量  
（1 班分）

1.0 g