

# ～ 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 春菊はさっと茹で、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

# キヤロットラペ ~スパイスと酸味で減塩~

## 材料（2人分）

にんじん

塩

レモン汁

オリーブオイル

コリアンダー（パウダー）

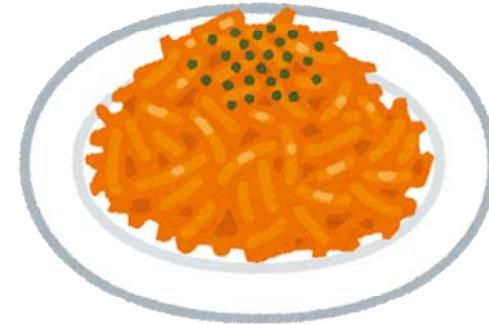
中1本（200g）

少々

大さじ1

小さじ2

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 ふり (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、しななりしたら、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)	きゅうり	1/2本
にんじん	20 g	塩	ひとつまみ
マヨネーズ	25 g (大さじ2)		
シナモン (パウダー)	2ふり		



- 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れます。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