

～ かんたん！減塩レシピ (夏) ～



【1人分の栄養価】

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| ご飯 | 252 | 3.8 | 0.5 | 0.0 |
| 魚のホイル焼き | 204 | 17.2 | 12.6 | 0.4 |
| さっぱりナス | 23 | 0.8 | 1.1 | 0.3 |
| 梨と豆のサラダ | 218 | 8.6 | 13.9 | 0.4 |
| 合計 | 697 | 30.4 | 28.1 | 1.1 |

主食 ご飯

【材料 (2~3人分)】

米・・・・・・・・・・150g
(約1合)

盛り付け量
1人 150g

【作り方】

- ① 米をはかる。
- ② ①に水を入れて軽くすすぐ。
- ③ 内釜に②と水を入れる。夏場 30分、冬場 1時間以上浸水させてから、炊く。
- ④ 炊き上がったら、釜の底から返すように混ぜてふんわりさせてからよそう。

主菜 魚のホイル焼き

【材料 (2人分)】

スズキ(タイ)・2切れ(160g)
酒・・・・・・・・・・小さじ2(10g)
コショウ・・・・・・・・・・少々
マヨネーズ・・大さじ2(24g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・中1/2個
ピーマン・・・・・・・・・・1個
生しいたけ・・・・・・・・・・2枚
ミニトマト・・・・・・・・・・4個
アルミホイル・・30cm×4枚

【作り方】

- ① 魚に酒とコショウをふる。
- ② 玉ねぎは薄くスライス。ピーマンは種をとり、1/4に切る。生しいたけは石づきをとる。ミニトマトはヘタを取っておく。
- ③ アルミホイル2枚を重ね、真ん中に玉ねぎを置き、皮面を裏にして魚をのせる。魚の周りにピーマン、生しいたけ、ミニトマトをおき、魚にマヨネーズをぬり、ホイルを閉じる。
- ④ オープントースターか魚焼きグリルで15~20分ほど焼いてしっかり魚に火をとおす。

～減塩ポイント～

・旬の魚を使用すると良いです。今回は、夏夏の魚で塩分が少ない物を使用しています。

副菜 さっぱりナス

【材料(2人分)】

ナス・・・・・・・・・・中2本
 油・・・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
 めんつゆ(3倍希釈)・・・5g
 水・・・・・・・・・・小さじ2(10g)
 しょうが(チューブ)・・・3g

【作り方】

- ① ナスはへたをとり、全体に油をぬる。
- ② ラップに①を包み、電子レンジ600Wで2～3分加熱し、冷水にそのままつけて色どめする。
- ③ 冷めたら食べやすい大きさに手でさき、皿にのせ、めんつゆ、水、しょうがで和える。

～減塩ポイント～

- ・油をナスにぬることによって、色どめ効果とうま味を閉じ込める効果があります。
- ・しょうがの風味で少ない塩分でもおいしく召し上がれます。

副菜 梨と豆のサラダ

【材料(2人分)】

ミックスビーンズ(缶)・・・80g
 きゅうり・・・・・・・・・・60g
 梨・・・・・・・・・・100g
 オリーブ油・・・・・・・・・・20g
 酢・・・・・・・・・・20g
 粉チーズ・・・・・・・・・・20g

【作り方】

- ① きゅうりは1cm幅の半月切り。梨は皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ② ボウルでオリーブ油と酢をよく混ぜてから①とミックスビーンズを加え、粉チーズも加えて混ぜ合わせる。

～減塩ポイント～

- ・粉チーズを利用することにより、食材の塩分を利用。

食塩目標量に変更されました！

食事摂取基準とは「何をどれだけ食べればよいのか」を示したガイドラインのようなものです。

食事摂取基準の目的としては「健康寿命の延伸」「健康の保持増進」「生活習慣の予防」等です。

新たな食塩目標量は今までよりも1日あたり0.5g少なくなり、男性7.5g未滿、女性6.5g未滿となっています。

| | 男性 | 女性 |
|--------|---------|--------|
| 2005年版 | 10.0g未滿 | 8.0g未滿 |
| 2010年版 | 9.0g未滿 | 7.5g未滿 |
| 2015年版 | 8.0g未滿 | 7.0g未滿 |
| 2020年版 | 7.5g未滿 | 6.5g未滿 |

さらに厳しくな
ったんだね

