

“塩麴”
で減塩！

しおこうじ 塩麴あえ(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 18kcal 食塩相当量 0.3g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】
塩麴に含まれる塩分量は塩の 1/4 程度です。塩麴は食材の旨味を引き出してくれる発酵食品なので、塩分量を抑えつつ、美味しく仕上がります。小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の3倍以上と多く、骨粗しょう症の予防に効果的です。

材料(2人分) 調理時間 15分
小松菜 200g、しらす大さじ 1/2、塩麴大さじ 1/2、
きざみのり少々

作り方

- ① 小松菜は水でよく洗い、下ゆでしザルにとる。水気をとり、4cmの長さに切る。
- ② ボウルに①としらすを軽く混ぜ、塩麴を加えてあえる。
- ③ 器に盛り、きざみのりを上にかける。

白井市役所健康課

“かつお節”
で減塩！

ほうれん草の炒めおひたし(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー146kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】
かつお節で簡単にだしがとれ、うま味を感じられるため、少ない塩分でも美味しく食べることができます。ほうれん草に多く含まれるビタミン A (β-カロテン) は油と一緒にとることで吸収しやすくなります。ビタミン A は皮膚や粘膜を健康に保つために必要な栄養素です。

材料(2人分) 調理時間 5分
ほうれん草 1束(200g)、サラダ油小さじ2
【調味料】
かつお節小袋 1袋、熱湯 100ml、しょうゆ小さじ2

作り方

- ① ほうれん草は4cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を炒め、器に移す。
- ③ 熱湯にかつお節を浸し1分間おき、しょうゆを加える。
- ④ ②に③を注ぎ入れる。

白井市役所健康課