

減塩レシピ

柚子風味ポテサラ

材料(1人分)

じゃがいも 50g

えび 15g

きゅうり 10g

ゆで卵 1/4個

マヨネーズ 10g

ゆず胡椒 少々

作り方

1. じゃがいもの皮をとり、小さめに切って電子レンジで約6分加熱する
2. えびは茹でて皮を剥き、食べやすい大きさに切る
3. きゅうりは小口切りに切る
4. ゆで卵はサイの目状に切る
5. 1~4の材料を全て入れ、マヨネーズ、ゆず胡椒で味を整えて完成



管理栄養士の一言メモ

マヨネーズや塩での味付けを抑えるために柚子胡椒で味付けすることで香りをプラスし、減塩することができます！

エネルギー 168Kcal
たんぱく質 7.7g
食塩相当量 0.8g

減塩レシピ

玉ねぎの和風冷製ポタージュ

玉ねぎ 50g

牛乳 100ml

水 100ml

和風顆粒だし

ブラックペッパー少々

バジル 少々

エネルギー 115Kcal

たんぱく質 5.1g

食塩相当量 1.3g

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする
2. 鍋に水、玉ねぎを入れて玉ねぎがくたくたになるまで煮る
3. フードプロセッサーでペースト状にする
(ハンドミキサーでも可)
4. 牛乳を加えて、熱が通ったら和風顆粒だし、ブラックペッパーを加える
5. 耐熱ボウルにうつし、冷蔵庫で2~3時間冷やす
6. 完成



管理栄養士の一言メモ

和風顆粒だしのうま味により味付け時に使用する塩を少なくすることが可能です！

ニラの風味たっぷり豆腐

材料(1人分)

木綿豆腐 60g

ニラ 20g

エリンギ 1本 40g

しょうがすりおろし 1g

酢 小さじ1弱

濃口しょうゆ 小さじ1弱

酒 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

ラー油 少々

エネルギー 94kcal

たんぱく質 5.8g

食塩相当量 0.8g

調味料



作り方

1. ニラは3cm幅に切り、エリンギは下の部分を切り落とし細切りにする
2. 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る
3. 1と2を耐熱皿に入れ600wで約5分加熱する
4. 加熱が終わったら水気を切る(火傷に気をつけてください)
5. 4を皿に盛り付けて、調味料を全て合わせたタレをかけて完成

管理栄養士の一言メモ

香りが豊かなニラやしょうが、ごま油を使用することでしょうゆや塩の量を抑えて減塩につなげることが可能です！