

ゲンエンジャーの減塩必殺技レシピ

減塩を子ども達にも楽しんで取り組んでいただけるよう、津市健康づくり推進懇話会が減塩啓発のための紙芝居を作成しました。

そのゲンエンジャーたちが減塩必殺技を使ったレシピを紹介します！



減塩必殺技！ 隠し味マジック

隠し味マジックとは、レモンやお酢などの酸っぱい味やにんにくの香り、カレー粉や唐辛子などの辛い味を使って少ない塩分でもおいしく仕上がる技です。

今回はカレー風味で味わいましょう！



減塩必殺技レシピ カレー風味のツナそばろ井



【材料】2人分

A	ツナ缶(オイル漬け)	50g
	にんじん	40g
	カレー粉	小さじ 1/2
	ケチャップ	小さじ 1(6g)
卵		2個
サラダ油		小さじ 1(4g)
きぬさや		10g
ごはん		300g

【作り方】

- ① にんじんはすりおろす
- ② 鍋にA(ツナ缶は油ごと)を入れ、水分がなくなるまで加熱する
- ③ きぬさやは茹でてせん切りにする
- ④ フライパンを火にかけて、サラダ油と卵を入れ全体を混ぜながら加熱する
- ⑤ 器にご飯をよそい、②、③、④を彩りよく盛りつける

1人当たりの栄養:エネルギー 403 kcal、食塩相当量 0.5g

減塩必殺技! ベジベジビーム

ベジベジビームとは、野菜や果物をしっかり摂ることで
(野菜や果物に含まれるカリウムなどが)
体の中からいらぬ塩分をおしっこ
と一緒に外に出してくれる技です。

しらすと風味のあるオイルで混ぜて
さまざまな野菜を食卓に取り入れましょう!



減塩必殺技レシピ しらす和え

With ブロッコリー



【材料】2人分

ブロッコリー 160g
しらす(釜揚げ) 20g
ごま油 大さじ1(12g)



【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに房分けして茹でる
(電子レンジ 600W・2分
程度の加熱でもよい)
- ② 食べる直前にしらすと①
をごま油で和える

1人当たりの栄養:
エネルギー 91kcal、食塩相当量 0.2g

With トマト



【材料】2人分

トマト 160g
しらす(釜揚げ) 20g
ごま油 大さじ1(12g)
粗びき黒コショウ (0.2g)



【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに
切る
- ② しらすはごま油でカリッと
炒め、①と和える
- ③ 黒コショウをふる
を和える

1人当たりの栄養:
エネルギー 77kcal、食塩相当量 0.2g

減塩必殺技! ちょこっとディップ

ちょこっとディップとは、しょうゆやソースをお皿に入れてちょこっとだけつけることで塩分を取りすぎないようにする技です。

今回は、ディップのアレンジを紹介します。ベジベジビームと合わせて野菜にディップしていただきます。



減塩必殺技レシピ 3種のディップ

<ツナマヨディップ>

【材料】2人分

- A
- ツナ缶(オイル漬け) 20g
 - 絹ごし豆腐 50g
 - マヨネーズ 小さじ1(4g)
 - 粗びき黒コショウ お好みで



【作り方】

Aを混ぜ合わせる

1人当たりの栄養:エネルギー 54 kcal、食塩相当量 0.2g

<青のりと豆腐のディップ>

【材料】2人分

- B
- 絹ごし豆腐 50g
 - 青のり 小さじ1(0.5g)
 - 合わせみそ 小さじ1/2(3g)



【作り方】

Bを混ぜ合わせる

1人当たりの栄養:エネルギー 18 kcal、食塩相当量 0.3g

<しば漬けのタルタルディップ>

【材料】2人分

- C
- ゆで卵 1個
 - しば漬け 10g
 - マヨネーズ 小さじ2(8g)
 - 牛乳 小さじ1(5g)



【作り方】

卵としば漬けはみじん切りにして、Cと混ぜ合わせる

1人当たりの栄養:エネルギー 64 kcal、食塩相当量 0.4g

少しの量でも
おいしく食べられます!
さらに減塩!



減塩必殺技! うまみフラッシュ

うまみフラッシュとは、鰹や昆布のだしや、野菜のうまみで薄味でもおいしく食べられる優しい技です。



減塩必殺技レシピ しいたけとだいこんのきんぴら



【材料】2人分

- 〔乾燥しいたけ(スライス) 3g
- 〔水 大さじ2
- だいこん 100g
- にんじん 50g
- A〔しょうゆ 小さじ1(6g)
- 〔砂糖 小さじ1(3g)
- ごま油 小さじ1(4g)
- いりごま 小さじ1(2g)

1人当たりの栄養:エネルギー 58 kcal、食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① 乾燥しいたけは大さじ2の水に入れて戻す
- ② だいこん、にんじんは5mm角の拍子切りにする
しいたけの戻し汁とAを混ぜ合わせる
- ③ フライパンにごま油を入れ、①と②を炒めて野菜がしんなりしたら③を入れて汁気がなくなるまで炒める
- ④ 汁気がなくなったらいりごまを散らす

アレンジレシピ



乾燥しいたけを糸昆布に変え、昆布のうまみを利用したアレンジです。アクセントで輪切りの唐辛子を加えても good!

1人当たりの栄養:エネルギー 50 kcal、食塩相当量 0.5g