

カリウムを含む食材使用

減塩・適塩レシピBOOK

【副菜編】



毎月28日はいわて減塩・適塩の日

キャロットラペ

作り置きOK



材料(2人分)

にんじん……………1本 オリーブ油……………大さじ2
くるみ……………10g パセリ……………3g

A

米酢……………小さじ2 さとう……………小さじ1
うすくちしょうゆ…小さじ1 こしょう(白)……………少々

栄養価(1人分)

エネルギー:180kcal たんぱく質:1.3g
脂質:15.5g 食物繊維:2.5g
炭水化物:8.6g カリウム:263mg
食塩相当量:0.6g

作り方

- 1) にんじんは皮をむいてせん切りにする。くるみは粗みじん切り、パセリはみじん切りにする。
- 2) 耐熱容器ににんじんとオリーブ油を入れて混ぜ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 3) 2)の粗熱がとれたら、くるみとAを加えて和え、パセリをのせる。

チンゲンサイと焼き舞茸の辛み和え



材料(2人分)

チンゲンサイ……………120g 舞茸……………20g

A

しょうゆ……………小さじ1と1/3 酢……………小さじ1
七味唐辛子……………少々 おろしにんにく…1g
白いりごま……………小さじ1/2

栄養価(1人分)

エネルギー:10kcal たんぱく質:0.9g
脂質:0.1g 食物繊維:1.1g
炭水化物:1.9g カリウム:195mg
食塩相当量:0.7g

作り方

- 1) チンゲンサイは茹でて、3cm長さに切る。
- 2) 舞茸は小房に分けて焼く。
- 3) 1)と2)を混ぜ、Aで和える。

水菜と油揚げのサラダ(ヨーグルトドレッシング)



材料(2人分)

水菜……………100g パプリカ……………40g
油揚げ……………30g

A

無糖ヨーグルト…40g マヨネーズ……………20g
おろしにんにく… 1g 食塩……………0.5g
レモン汁…………… 1g こしょう(白)……………少々

栄養価(1人分)

エネルギー:154kcal たんぱく質:5.5g
脂質:13.9g 食物繊維:2.0g
炭水化物:4.8g カリウム:521mg
食塩相当量:0.6g

作り方

- 1) 水菜は洗って3cm長さに切る。パプリカは薄切りにする。
- 2) 油揚げは焼き色がつくまで焼いて、短冊切りにする。
- 3) 1)と2)を混ぜて器に盛る。
- 4) Aを混ぜてドレッシングを作り、3)にかける。

かぼちゃのはちみつレモン煮

食塩0gの副菜



材料(2人分)

かぼちゃ……………140g レモン……………12g
はちみつ……………小さじ2

作り方

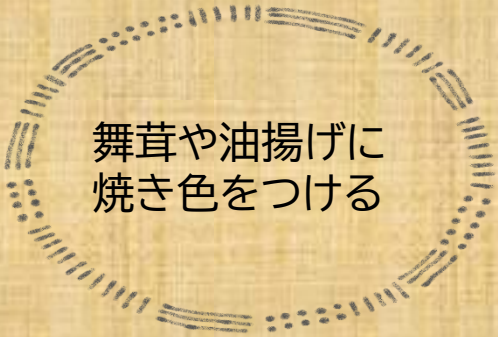
- 1) かぼちゃは種とわたをとり、3cm角に切る。レモンはいちょう切りにする。
- 2) 耐熱容器に全ての材料を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで3分30秒加熱する。
- 3) 2)をいちど取り出し、よく混ぜ、さらに3分程度加熱する。

栄養価(1人分)

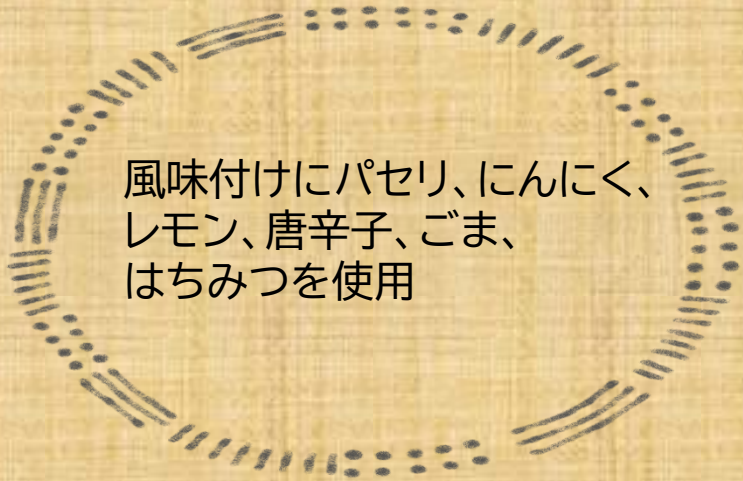
エネルギー:81kcal たんぱく質:1.0g
脂質:0.0g 食物繊維:2.0g
炭水化物:21.0g カリウム:328mg
食塩相当量:0.0g



このレシピの
減塩調理ポイント



舞茸や油揚げに
焼き色をつける



風味付けにパセリ、にんにく、
レモン、唐辛子、ごま、
はちみつを使用