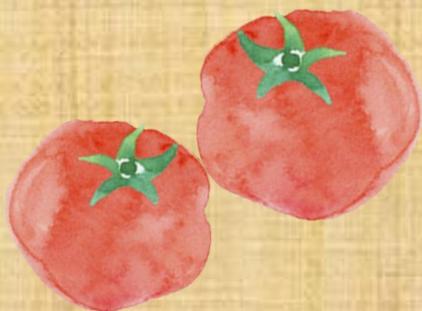


カリウムを含む食材使用

減塩・適塩レシピBOOK

【副菜編Ⅱ】



毎月28日はいわて減塩・適塩の日

切干大根ときゅうりのごま酢和え



栄養価(1人分)

エネルギー:66kcal
たんぱく質:2.3g
脂質 :3.4g
食物繊維 :2.2g
炭水化物 :7.7g
カリウム :256mg
食塩相当量:0.7g

材料(2人分)

切干大根	5g	きゅうり	1本
人参	20g		(約100g)

A

ポン酢しょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ1
白すりごま	大さじ1	白いりごま	小さじ1

作り方

- 1) 切干大根はよく洗い、15分水で戻し、ザルにあげて水気を切る。(長めの場合は食べやすい長さに切る)
- 2) きゅうりは千切り、人参は皮をむいて千切りにする。
- 3) 野菜とAを合わせる。

小松菜ときこのしょうが和え



栄養価(1人分)

エネルギー:101kcal
たんぱく質:5.1g
脂質 :5.0g
食物繊維 :3.1g
炭水化物 :5.1g
カリウム :512mg
食塩相当量:0.5g

材料(2人分)

小松菜	150g	しめじ	30g
えのき	30g		

A

しょうゆ	小さじ1	しょうが	小さじ2
白ごま	大さじ1	(すりおろし)	
ごま油	小さじ1		

作り方

- 1) よく洗った小松菜を、ラップに包んで耐熱皿にのせ、600wの電子レンジで3~4分加熱する。取り出して水気を絞り、2cm長さに切る。
- 2) しめじは小房に分ける。えのきは2cm長さに切り、耐熱容器に入れ、600wで2~3分加熱する。
- 3) ボウルに小松菜ときこのこ、Aを入れ、よく和える。

クリームチーズ入りかぼちゃサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー:203kcal
たんぱく質:3.8g
脂質 :13.5g
食物繊維 :3.3g
炭水化物 :21.2g
カリウム :400mg
食塩相当量:0.2g

材料(2人分)

かぼちゃ	150g	クリームチーズ	30g
アーモンド	10g	レーズン	10g

A

酢	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1

粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1) かぼちゃは小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして、600wの電子レンジで4~5分加熱し(竹串がスツと通るまで)、熱いうちに粗くつぶす。
- 2) クリームチーズは1cm角に切る。
アーモンドは粗みじんに切る。
レーズンはお湯で戻して水気を切り、粗みじんに切る。
- 3) 1)、2)とAをすべて合わせて混ぜる。
- 4) 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

長いもの青のりバター焼き



栄養価(1人分)

エネルギー:88kcal
たんぱく質:2.2g
脂質 :3.5g
食物繊維 :1.7g
炭水化物 :12.9g
カリウム :450mg
食塩相当量:0.2g

材料(2人分)

長いも	200g	有塩バター	小さじ2(8g)
青のり	小さじ1と1/2		

作り方

- 1) 長いものは洗って、皮をむき、厚さ8mmの輪切りにする。
- 2) フライパンにバターを弱火で溶かし、長いものが重ならないように並べ、じっくり焼き目がつくまで両面焼く。
- 3) 青のりを全体にまぶす。

野菜のトマトジュース煮込み



栄養価(1人分)

エネルギー:116kcal
たんぱく質:4.8g
脂質 :6.6g
食物繊維 :4.5g
炭水化物 :13.1g
カリウム :762mg
食塩相当量:0.5g

材料(2人分)

ブロッコリー 100g
かぶ 中1個(約100g)
オリーブオイル 大さじ1
トマトジュース 300ml
(食塩無添加)

A

すりおろしにんにく 小さじ1/2 砂糖 小さじ1/2
顆粒コンソメ 小さじ1

作り方

- 1) ブロッコリーはよく洗い、小房に分け、電子レンジ600wで約3分加熱する。
- 2) かぶは皮をむき、8等分のくし型に切る。
- 3) 鍋にオリーブオイルを加熱し、かぶを焼く。かぶに焼き色がついたら、トマトジュース、Aを加えて水分がなくなるくらいまで煮る。
- 4) 皿に盛り付けて、ブロッコリーを飾る。

減塩と野菜摂取で高血圧予防

減塩ポイント

○塩やしょうゆを減らす

- ・酢やマヨネーズなど「食塩のない」又は「食塩の少ない」調味料を使用する
- ・チーズなどもととの食材についている塩味をいかに

○香味野菜や調味料でアクセント

- ・しょうがやにんにくなどの香りの強い食材を使う
- ・ごま油やバター、オリーブオイルなどの香りの良い油を使う
- ・アーモンドやレーズンなどの食感や風味に変化が出る食材を使う

野菜不足を解消

- ・日本人の野菜の平均摂取量は**270.3g** 1日摂取目標量**350g**
▲「令和4年 国民健康・栄養調査 野菜摂取の状況」より



▲「スマートライフプロジェクト」より

カリウムで高血圧予防 カリウム=野菜に豊富に含まれる

○カリウムの働き

- ・体内の水分バランスを整える ・血圧を下げる ・むくみを改善

○カリウムの効果的なたり方

- ・生のまま食べる ・煮汁ごと食べる ・電子レンジで調理する

※カリウム制限中の方は医師の指示に従ってください。