

減塩レシピ紹介 ～カリウムを摂取してナトリウムを排出しよう～

いろいろな料理にアレンジできるソースをご紹介します。

○万能サルサソース（4人分）

材料

- ▶ トマト…1個
- ▶ 赤玉ねぎ…1個
- ▶ ピーマン…2個

【A】

- ▶ きび砂糖…大さじ3
- ▶ 酢…大さじ2
- ▶ 塩・こしょう…少々

作り方

- ① トマトは1cmの角切り、赤玉ねぎ、ピーマンは5mmのみじん切りにする。
- ② 具材と【A】の調味料を混ぜ合わせ出来上がり。

※ 以下で紹介するレシピ以外にも、冷奴やそうめん、鶏肉、白身魚などにかけても美味しくいただけます。

アレンジその1

≪夏野菜のタコス（4人分）≫ ※1食1人あたりの塩分：0.5g

材料

- ▶ 豚ひき肉…200g
- ▶ 玉ねぎ…1/2個
- ▶ 人参…1/2本
- ▶ にんにく（チューブ）…小さじ1
- ▶ しょうが（チューブ）…小さじ1
- ▶ オリーブ油…大さじ1
- ▶ トルティーヤ…4枚
- ▶ レタス…4枚

【B】

- ▶ 塩こしょう…少々
- ▶ カレー粉…小さじ1
- ▶ ケチャップ…大さじ2

【付け合わせ】

ズッキーニ、ナス等（お好みで）

作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、チューブのにんにくとしょうがを炒め、そこへ玉ねぎ、人参を炒める。しんなりしてきたら、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ 【B】で味をつける。
- ④ トルティーヤはトースターで1～2分温めておく。
- ⑤ アルミホイルにトルティーヤ、レタス、③の順にのせ、その上に万能サルサソースをのせる。
【付け合わせ】と一緒に盛り付けをして、できあがり。



アレンジその2

≪サルサソースのスパゲティ（1人分）≫ ※1食1人あたりの塩分：0.5g

材料

- ▶ サラダ用スパゲティ…100g

【C】

- ▶ 塩・こしょう…少々
- ▶ マヨネーズ…大さじ2

※ その他、アボカド等お好みの野菜

作り方

- ① スパゲティを表示通りにゆでる。
- ② ゆでたスパゲティに【C】をあえて、万能サルサソースをのせ、お好みの野菜をトッピングしてできあがり。



次回も、「減塩」をテーマにご紹介します。

健康のことや人間ドックを含む健康診断の結果などで気になることがありましたら、下記までご相談ください。
保健師・管理栄養士がご相談に対応します。