

主食 ≪ごはん (150g) (1人分)≫ ※1食1人あたりの塩分：0g

減塩ポイント

食パン (6枚切り1枚あたりの塩分：0.8g) よりご飯を選ぶ。

主菜 ≪豚の生姜焼き～玉ねぎとりんごのソース～ (2人分)≫ ※1食1人あたりの塩分：1.0g

材料

- ▶ 豚ロース薄切り肉…160g
- ▶ こしょう…少々
- ▶ 小麦粉…小さじ1
- ▶ サラダ油…小さじ1と1/2

【A】

- ▶ 玉ねぎ (すりおろし) …1/4個
- ▶ りんご (すりおろし) …1/4個
- ▶ 生姜 (すりおろし) …小さじ1/2
- ▶ 醤油…小さじ2
- ▶ 酒…小さじ2
- ▶ きび砂糖…小さじ1

【付け合わせ】

キャベツ、青じそ、トマト

作り方

- ① 豚肉はこしょうと小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油をひく。中火で熱したところに豚肉を広げて焼き、一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンに【A】を入れる。
【A】を煮立たせたら、焼いた豚肉を戻し入れ【A】を絡める。
- ④ キャベツと青じそをそれぞれ千切りして合わせ、器に盛り付ける。③を器にのせて、トマトを添えたらできあがり。

減塩ポイント

普通の生姜焼きに、玉ねぎとりんごを加えると、カリウム効果でナトリウムが排出されて、減塩になる。

汁物 ≪白菜としいたけのごま味噌汁 (2人分)≫ ※1食1人あたりの塩分：0.8g

材料

- ▶ 白菜…1枚
- ▶ 干しいたけ…4g
- ▶ だしパックでとっただし汁…250cc
- ▶ 味噌…大さじ1
- ▶ 白ねりごま…大さじ1

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけを熱湯 (50cc) で戻しておく。
- ③ 鍋に、干しいたけのもどし汁とだし汁を入れ、煮立たせる。
- ④ ③に白菜を入れ、煮えたら火を止め、味噌と白ねりごままで味を整えたらできあがり。

減塩ポイント

干しいたけのもどし汁と、白ねりごまの風味で減塩。

副菜 ≪人参ドレッシングのサラダ (2人分)≫ ※1食1人あたりの塩分：0.2g

材料

- ▶ 人参…1/4本
- ▶ 玉ねぎ…1/4個

【B】

- ▶ 酢…大さじ2
- ▶ きび砂糖…大さじ1
- ▶ オリーブ油…大さじ1
- ▶ 塩・こしょう…少々

【季節の野菜】

ブロッコリー、アボカド、きゅうり、レタスなど
※ 野菜の種類によって、温野菜にするのがおすすめです。

作り方

- ① 人参と玉ねぎは、すりおろして合わせておく。
- ② ボールに【B】を混ぜ合わせ、①と合わせたらドレッシングの完成。
- ③ 季節の野菜に②をかけて、できあがり。

減塩ポイント

市販のドレッシングに対し、およそ10分の1の塩分になる。

