

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

春野菜の鶏むね肉巻き



健康情報・レシピはこちらから！



302kcal/食塩1.0g

★管理栄養士のおすすめポイント★

パサつきがちな鶏むね肉も片栗粉をまぶし、蒸し焼きにすることで食べやすくなります。また片栗粉でタレにとろみがつき、少ない調味料でも美味しく食べられます。



協力:浜松ウエルネス推進協議会



メタボは
30代
から
糖尿病は
40代
から
心筋梗塞は
50代
から
浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリー
プロジェクト

【材料2人分】

| | |
|------|------------|
| にんじん | 1/5本 (30g) |
| アスパラ | 3本 |
| 鶏むね肉 | 1枚 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

調理時間 約20分

【A】

| | |
|------|--------|
| 水 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

【作り方】

1. にんじんは1cm幅のスティック状、アスパラは半分の長さに切り、下茹でしておく。
2. 鶏むね肉は観音開きにし、塩、こしょうをふったら片栗粉を両面にまぶす。
3. 1の野菜を2の鶏肉の上に置きギュッと巻く。
4. フライパンに油を熱し、3の鶏肉を巻き終わりを下にして置き、中火で焼く。焼き色がついてきたら転がしながら焼き、全面に焼き色がついたら弱火にして蓋をし、3分ほど蒸し焼きにする。
5. 再び中火にし、ゆっくり転がしながら全体に焼き色をつけ、【A】の調味料を加え煮絡めたら完成。

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

新たまねぎのハムチーズステーキ



健康情報・レシピはこちらから！



173kcal/食塩0.8g

★管理栄養士のおすすめポイント★

火の通りやすい新たまねぎをステーキに！ハムとチーズの塩味が合います。

★さらに減塩したい方へ！★

たまねぎの大きさによっては、ハムとチーズを半量にしても大葉の香りで美味しく仕上がります。減塩ハムの使用もおススメ！

【材料2人分】

| | | | |
|---------|------------|----------|----|
| 新たまねぎ | 中1個 (200g) | スライスチーズ | 2枚 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | 大葉 | 2枚 |
| ハム | 2枚 | あらびきこしょう | 少々 |

調理時間 約20分

【作り方】

1. たまねぎは皮をむき、根部分を取り除いたら、1cmの厚さ4枚に輪切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1のたまねぎを両面焼く。
3. 2のたまねぎに火が通ったら、2枚を1組として、ハム、スライスチーズ、大葉を1枚ずつ間に挟む。
4. 蓋をしてチーズが溶けるまで弱火で蒸し焼きにする。
5. お好みであらびきこしょうをかける。



協力:浜松ウエルネス推進協議会



メタボは
30代
から
糖尿病は
40代
から
心筋梗塞は
50代
から
浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリー
プロジェクト

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

シャキシャキ “ニラたけ” 炒め



健康情報・レシピはこちらから！



75kcal/食塩0.7g

★管理栄養士のおすすめポイント★

たけのこのシャキシャキ食感とニラの風味を楽しめます。ごまが味のアクセント！

★たけのこの白い粉の正体★

たけのこの水煮によく見られる白い粉は旨味の素の『チロシン』というアミノ酸の一種が結晶化したものです。洗い流さずそのまま使用しましょう！

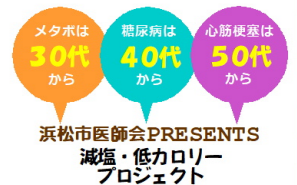
| | | | | |
|----------|-----------|-------|--------|--|
| 【材料2人分】 | 調理時間 | 約15分 | | |
| たけのこ(茹で) | 100g | しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| ニラ | 1/2束(50g) | 砂糖 | 小さじ1 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | 白すりごま | 大さじ1 | |

【作り方】

1. たけのこは細切り、ニラは4cmの長さに切る。
2. フライパンに油を熱し、1のたけのこを炒め、火が通ったら1のニラを加え、しょうゆ・砂糖を加える。
3. 火を止め、白すりごまを混ぜ合わせる。



協力:浜松ウエルネス推進協議会



血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

超簡単！豆苗の塩こんぶ和え



健康情報・レシピはこちらから！



38kcal/食塩0.5g

★管理栄養士のおすすめポイント★

和えて電子レンジにかけるだけ！とっても簡単に野菜がたくさん食べられます。

★おすすめアレンジ★

豆苗を水菜・もやしなど火の通りやすい野菜に変えても美味しいです。

| | | | | |
|---------|------------|-----|--|--|
| 【材料2人分】 | 調理時間 | 約5分 | | |
| 豆苗 | 1パック(100g) | | | |
| 塩こんぶ | 5g | | | |
| 削り節 | 小1袋(2.5g) | | | |
| ごま油 | 小さじ1 | | | |

【作り方】

1. 豆苗の根を切り、5cmの長さに切る。
2. 耐熱皿に1の豆苗、塩こんぶ、削り節、ごま油を入れラップをして、600Wの電子レンジに2分かける。



協力:浜松ウエルネス推進協議会

