

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

366kcal

食塩 1.2g

秋のサーモンチャウダー



材料 2人分

調理時間 約20分

生鮭	… 2切れ(150g)	生クリーム	… 100ml
白ワイン	… 大さじ1/2	パセリ	… お好みで
(酒で代用可)		(乾燥でも可)	…
小麦粉	… 小さじ2	水	… 200ml
玉ねぎ	… 100g	[A]	
ぶなしめじ	… 80g	コンソメスープの素	… 小さじ1/2
オリーブ油	… 大さじ1/2	塩	… 1g
		(小さじ1/6)	
		こしょう	… 少々

作り方

1. 鮭は皮と骨を取り除き、一口大に切り、白ワイン、小麦粉の順でふる。
2. 玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石突を切り落とし、ほぐしておく。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、1を入れ、焼き色がつくまで焼き、一旦取り出す。
4. 同じ鍋に2を加えて中火でしんなりするまで炒め、水、[A]を加え、沸騰したら弱火にし、蓋をして5分煮る。
5. 4に鮭を戻し、生クリームを加えて、ひと煮立ちさせて完成。皿に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

管理栄養士おすすめポイント

乳製品のコクやうま味によって、調味料を減らしても味の薄さを感じさせない仕上がりになります。お好みでパセリやブラックペッパーを加えても良いですね！



協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会 PRESENTS 減塩・低カロリープロジェクト

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

190kcal

食塩 0.9g

青梗菜と鶏肉のカレー炒め



材料 2人分

調理時間 約15分

鶏むね肉	… 150g	[A]	
酒	… 大さじ1/2	オイスターソース	… 小さじ2
片栗粉	… 大さじ1	カレー粉	… 小さじ1
青梗菜	… 2株(200g)		
玉ねぎ	… 100g		
サラダ油	… 大さじ1		

作り方

1. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし酒をふり、片栗粉をまぶす。青梗菜は茎と葉に切り分け、茎は縦に8等分、葉は横3cm幅に切る。玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
2. 熱したフライパンに半量のサラダ油を入れ、鶏肉を両面焼き色が付くまで焼き、一旦取り出す。
3. 2に残りのサラダ油をたし、1の青梗菜の茎と玉ねぎを炒め、火が通ったら1の青梗菜の葉を加え、さらに炒める。
4. 全体的にしんなりしてきたら、2を戻し入れ[A]を加えて炒め合わせる。

管理栄養士おすすめポイント

野菜を大きく切って、表面に味を付けることがポイント！食べ応えもアップします。カレー粉の香りが広がり、楽しみながら減塩できますよ！



協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会 PRESENTS 減塩・低カロリープロジェクト