

おいしさキープで

満足★減塩レシピ

糖尿病透析予防指導
Vol.1

主菜

○●鶏肉ソテー 彩りマヨネーズソース添え●○

材料(2人分)

●鶏もも肉 120g ●こしょう 適量

〈マヨネーズソース〉

・赤パプリカ・黄パプリカ 各 1/4 個

◎マヨネーズ 大さじ1・2/1

◎粒マスタード 大さじ1 ◎酢 小さじ1

マヨネーズ

塩分
0.3g

大さじ1

作り方

①◎の材料を混ぜ、大きめのみじん切りにしたパプリカと合わせておく。

②鶏もも肉は厚さを均一にして皮にフォークで穴をあけ、こしょうをふってから焼く。オーブンやトースターを利用すると便利です。

③鶏もも肉をお皿に盛り、①のソースを添える。

※マヨネーズは塩分は少ないですが、カロリーの高い調味料です。使い過ぎには注意！

1人分：カロリー 201kcal 塩分 0.53g



高血圧の方は塩分摂取量を 1日6g にすることが目標です

日本人の平均塩分摂取量は1日10~12gです。まずはつけものや味噌汁などの摂取量を見直すことが大切ですが、それだけでは6gはまだまだ遠い目標。ここでは、毎日おいしく楽しく食事をするための調理の工夫を紹介していきます。

副菜

○●春キャベツのピリ辛ガーリック●○

材料(2人分)

●キャベツ 300g ●しめじ・えのき 各 30g

●オリーブオイル 小さじ1

●にんにく(チューブやパウダーでも) 適量 ●鷹の爪

●顆粒コンソメ 小さじ1/2

作り方

①オリーブオイルを熱し、にんにく・鷹の爪を香りがでるまで炒める。

②一口大に切ったキャベツと、石づきを落としたしめじ・えのきを中火で炒める。

③顆粒コンソメで味付けをし、お好みで糸唐辛子を散らす。

1人分：カロリー 64kcal 塩分 0.29g



今月の減塩★ポイント

① 旬の野菜・新鮮な食材を使い、素材そのもののおいしさを！

② 唐辛子やマスタードを使い、味にアクセントを！

香辛料で「辛さ」を加えると、塩味が少なくでも満足できる味に仕上がります。マヨネーズの塩分が意外と少ないことも覚えておくと便利ですね！

