

～ きのこのポン酢炒め ～

減塩！低カロリーで ボリュームたっぷり

～ 材料（1人分 塩分 0.8グラム）～

豚肉（こま切れ）	80グラム
しめじ	1/2パック（100グラム）
エリンギ	1/2パック（50グラム）
ごま油	小さじ2
こしょう	適量
ポン酢	大さじ1
青ネギ	1本

お好みのキノコを
使って アレンジ！

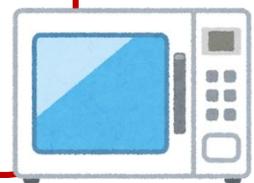


～ 作り方 ～

1. フライパンにごま油（小さじ1）をしき、豚肉にこしょうをしてしっかり火が通るまで炒める。
2. 小房に分けたしめじ、ひと口大に切ったエリンギを加え、さっと炒めて火を通したら、ポン酢を加えて全体に和える。火を止め、小さじ1のごま油を足し、ひと混ぜする。お好みで、小口切りしたネギを飾る。

～ レンジで簡単調理 ～

1. 深めの耐熱皿に、キノコを広げ、その上に豚肉を広げる。日本酒大さじ1/2をふりかけて、ラップをふんわりかける。
2. 600ワットで5分レンジ加熱。
3. 加熱終了後、こしょう、ポン酢、青ネギを入れ混ぜる。



～ 小松菜と人参のお浸し ～

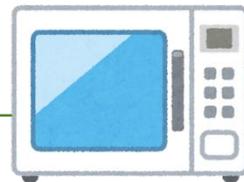
おかか醤油のふりかけを使った減塩おひたし

～ 材料（1人分 塩分 0.1グラム）～

小松菜	40グラム
人参	20グラム
おかか醤油の ふりかけ	小さじ1

～ レンジで簡単調理 ～

1. 2センチほどに切った小松菜と2センチほどの千切りにした人参を耐熱皿に移し、ふんわりとラップをかける。
2. 600ワットで2分レンジ加熱。
3. おかか醤油のふりかけ（小さじ1）で和える。



～ 作り方 ～

1. 鍋に湯を沸かし、小松菜をゆで、冷水にとる。
粗熱がとれたら、水気をきって
1センチほどの長さに切り、更に水気を絞る。
2. 2センチ程の長さに千切りした人参もゆでる。
3. 1と2をボウルに入れて混ぜ、
おかか醤油のふりかけ（小さじ1）で和える。



減塩の強い味方

～ おかか醤油のふりかけ ～

かつお節のうまみと、すりごまのコクで、少ない醤油でも満足
お浸しの和え衣にも大活躍



～ 材料（作りやすい分量）～

かつお節	6グラム
すりごま	大さじ2
濃い口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

～ 作り方 ～

- 保存容器やジップ付きナイロン袋に
材料をすべて入れて、よく混ぜる。
冷蔵庫で、10日間保存できます。

～ 豆腐とわかめの味噌汁 ～

お汁の量を減らすだけ！とても簡単 減塩味噌汁

～ 材料（1人分 塩分 1.0グラム）～

豆腐	40グラム
カットわかめ	適量
水	100cc
味噌	大さじ1/2
鰹節パック	1パック



～ 作り方 ～

1. お椀に 鰹節を入れておく。カットわかめを戻しておく。
2. 鍋に水（100cc）と適当な大きさに切った豆腐を入れ火にかける。沸騰したら火を止める。
3. 味噌 大さじ1/2を溶かし、再び火をつけて、ひと煮立ちさせる。
4. 鰹節を入れたお椀に、3の味噌汁を移し、水気をしっかり切ったわかめを浮かべる。



～ 副菜に代わる味噌汁 具たくさん味噌汁に挑戦 ～

1. お椀に 鰹節を入れておく。
2. 鍋に水（100cc）とお好みの野菜・きのこ・海藻・こんにゃくを100グラム程度入れ、フタをして、中火にかける。
入れた具材に火が通ったら火を一度止める。
3. 味噌 大さじ1/2を溶かし、再び火をつけて、ひと煮立ちさせる。
4. 鰹節を入れたお椀に、3の味噌汁を移す。

肉・魚（70グラムほど）・卵を入れれば、お汁とご飯で、
バランスの取れた食事に大変身！