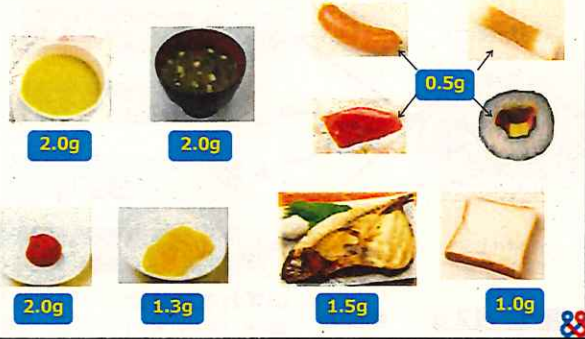


★ 普段、塩分摂りすぎしていませんか？

見えない塩分

加工品にはこれだけ入っています…



外食・市販品にも塩分が・・・



調味料の塩分

大さじ1杯あたり



★ 減塩を意識してかもしおレシピ作ってみて下さいね♡♡



減塩食のレシピ

一品料理レシピ

煮干しや、こんぶにも塩分が含まれているのでかつお出汁で!



豚肉の冷しゃぶパスタ

1人分297kcal
塩分0.6g

色鮮やかな素材と
ゴマだれの香ばしさが
夏の食欲をそそります!



使用材料 (2人前)

全粒粉パスタ	80g	〈下茹で用八方だし〉	
豚肉	60g	薄口醤油	小さじ1
玉葱	20g	砂糖	小さじ1
赤玉葱	6g	塩	少々
パプリカ (赤)	6g	かつおだし	1カップ
パプリカ (黄)	6g	〈ゴマだれ〉	
トマト	80g	ごまペースト (白)	大さじ2/3
大葉	4枚	砂糖	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1	濃口醤油	小さじ2/3
		ワインビネガー (又は酢)	小さじ1強
		ブラックペッパー	少々
		白ごま	小さじ2/3

作り方

- 下ごしらえ
- ① 玉葱、赤玉葱、パプリカ (赤・黄) はそれぞれ薄切りにして水にさらし、よく水気を切っておく。
 - ② トマトは輪切りにし、クッキングシートを敷いたオーブントースターで焼いておく (180度約8分)。
 - ③ 大葉は半分に切り、2~3mmの小口切りにしておく。
 - ④ 豚肉は下茹で用八方だし (A) で茹でて完全に火を通し、冷目で締めておく。
 - ⑤ パスタを規程の時間茹でる。氷水で冷やして水気を切り、オリーブオイルをからめておく。

- ⑥ 白ごまは炒ってからあたためておく。
- ⑦ ゴマだれの材料 (B) を合わせておく。

仕上げ・盛り付け

- ① Bの1/4をパスタ全体に絡める。
- ② 別のボールで残りのBと豚肉を絡める。
- ③ 皿に半月切りにしたトマト、大葉を敷き、その上にパスタを盛りつける。
- ④ 豚肉、千切りにした野菜をのせ、小口切りにした大葉を飾る。



減塩食のレシピ

根菜と油揚げのごまみそ汁

使用材料 (2人分)

じゃがいも	80g	〈調味料〉	
大根	60g	みそ	16g
人参	20g	白練りごま	10g
油揚げ	5g	白すりごま	2g
青葱	6g	かつおだし	300cc

- 作り方・切り方
- ① じゃがいも、大根、人参は7~8mm角の拍子木切りにする。
 - ② 油揚げは7~8mm幅に切る。
 - ③ 青葱は小口切りにしておく。
- 仕上げ・盛り付け
- ① 鍋に出し汁を入れて煮たててから青葱以外の野菜を入れ、柔らかくなったら、みそ、練りごまを溶き入れる。
 - ② 器に盛り、すりごまをふり、青葱を天盛りにする。

