

簡単だしの作り方 (調理時間：10分位)



- ① 耐熱容器に昆布 2g (5 cm角)、かつお節 4g (小1パック) を入れる。
- ② お湯 2 カップ (400ml) を注ぎ 7～8 分待ち、茶こしでこす。

もう1品作ってみよう

長いもの酢の物

エネルギー：43kcal
食物繊維：1.1g
食塩相当量：0.2g



【材料：2人分】

長いもの	約 5cm (100g)
きゅうり	約 4cm (20g)
青じそ	1 枚
味付けもずく	1/2 パック (30g)
ミニトマト	2 個 (40g)

【作り方】 (調理時間：5分位)

- ①長いものの皮をむき、千切りにする。きゅうり、青じそも千切りにする。ミニトマトは1/4に切る。
- ②味付けもずくと①の長いもの、きゅうり、ミニトマトを和えて器に盛り付け、①の青じそを添える。

その他の
レシピは
こちら

尼崎市 簡単レシピ

検索

おいしく適塩レシピ

cookpad



適塩のポイント

素材の味を楽しもう

食材は、季節や産地、食材の組み合わせなどで味が変わります！



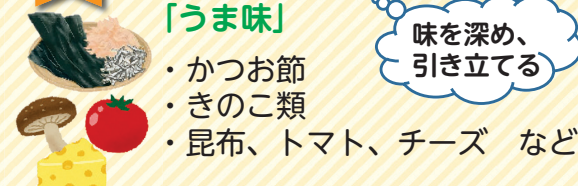
調味料を減らそう

食卓でできるテクニック！
調味料は No 「かける」
Good 「つける」



うま味、辛み、酸味を活かそう

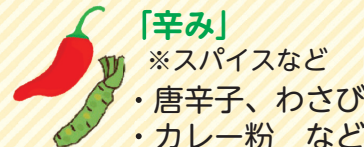
「うま味」



- ・かつお節
- ・きのこ類
- ・昆布、トマト、チーズ など

味を深め、引き立てる

「辛み」



- ※スパイスなど
- ・唐辛子、わさび
- ・カレー粉 など

「酸味」



- ・レモン
- ・酢 など

塩分の多い食品は控えよう



隠れ塩分に要注意！

「練り物」



「麺類・パン」



「インスタント食品」



など

汁物は具たくさんにしよう



野菜たっぷり
満腹感 UP!
→汁の量 down
→塩分の低減に

麺類の汁は残そう



うどん・ラーメンの汁は「の・こ・す」

1日の食塩摂取目標量は

成人 男性7.5g未満、女性6.5g未満

