

さくら通信 6月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

ちょい塩レシピ※1 ☆高血圧の方の目標は、1食あたりの食塩相当量「2g未満」

6月号ではちょい塩レシピを紹介します。主菜・副菜から、レンジでできる丼ものまでご紹介しています☆ ぜひ作ってみてください！

朝食や昼食におすすめ

アボカドトマトサンド



塩分量
1.5g

材料（1人分）

- ・サンドイッチ用食パン...2枚(36g)
 - ・アボカド...1/8個(25g) ・レタス...1/2枚
 - ・トマト...中玉1/2(45g) ・ハム...1枚 (10g)
- A** | ・マヨネーズ...4g (小さじ1)
・練りからし...2g (小さじ2/5)

ちょい塩ポイント！

★市販のサンドイッチ用食パンには塩分が含まれているので、その味を生かし、調味料はできるだけ減らします。練りからしでアクセントをつけるのがポイントです。

作り方

1. アボカドとトマトは薄切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. **A**を混ぜて食パンに等分して塗る。**1**とハムをサンドし、ラップで包んで冷蔵庫に15分ほど入れて落ち着かせ、食べやすい大きさに切る。

料理の苦手な方に

レンジで簡単！親子丼



塩分量
1.3g

材料（1人分）

- ・ごはん...150g
- ・焼き鳥缶（たれ）...75g
- ・水...50g (大さじ3と1/3)
- ・卵...1個(50g)

ちょい塩ポイント！

★焼き鳥缶のたれの味を活用するので、味付けの調味料は一切なし。卵の固まり具合はお好みに合わせて、加熱時間を調節してください。

作り方

1. 耐熱容器に焼き鳥を缶汁ごと入れ、水を加えて混ぜる。卵を溶いて半量加え、軽く混ぜ合わせる。ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。
2. 一度取り出し、卵が固まっている部分をかき混ぜ、残りの溶き卵を加えて再びラップをかけて、電子レンジで1分加熱する。
3. 器にご飯を盛って**2**をのせ、ざく切りした三つ葉をのせる。

メインにぴったり

ピーマンの肉詰め



材料（1人分）

- ・ピーマン... 2個（45g）
- ・薄力粉... 1g（小さじ1/3）
- ・かぶ（くし形切り）...2切れ（20g）
- ・パン粉... 4g（大さじ1と1/3）
- ・牛乳...15g（大さじ1）
- ・サラダ油

塩分量
1.4g

ちょい塩ポイント！

★ピーマンの肉詰めは、ソースを後がけではなくフライパンの中で煮詰めながら絡めることで減塩でも味をしっかりと感じられます。

A

- ・合いびき肉...100g
- ・玉ねぎ（みじん切り）...25g
- ・塩...0.2g
- ・こしょう...少々

B

- ・トマトケチャップ...18g
（大さじ1）
- ・中濃ソース...7g（小さじ1）
- ・みりん...3g（小さじ1/2）

作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、内側に薄力粉を軽く振る。
2. ボウルにパン粉と牛乳を入れてしばらくふやかし、**A**を加えて練り混ぜ、**1**に等分して詰める。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、**2**を肉の面を下にして焼く。空いたところでかぶを焼いて器に盛り、肉詰めは返してふたをし、弱火で焼く。
4. 火が通ったら混ぜた**B**を加えて、絡めながら煮詰めて**3**の器に盛る。

豚こま肉のカレー揚げ

材料（1人分）

- ・豚こま切れ肉...120g
- ・パプリカ（赤）...30g
- ・片栗粉...4.5g（大さじ1/2）
- ・オリーブ油...適量
- ・カレー粉...4g（小さじ2）
- ・マヨネーズ...4g（小さじ1）
- ・酒...5g（小さじ1）

塩分量
0.2g

ちょい塩ポイント！

★豚こま肉は下味にカレー粉を混ぜることで風味がしっかりつくので、何もかけなくてもおいしく食べられます。

★同じカレー味でも、市販のカレールウは塩分やカロリーが高いため、カレー粉で風味付けするのがおすすめです。

作り方

1. ボウルに**A**を入れて混ぜ、豚肉を加えて揉みこみ、片栗粉をまぶして4等分し、丸く整える。パプリカは乱切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、パプリカを揚げ焼きにして油をきる。続けて丸めた豚肉を入れ、転がしながら揚げ焼きにする。火が通ったら余分な脂をふき取りパプリカと一緒に器に盛る。

もう一品欲しいときに

いんげんのピーナッツ和え

材料 (1人分)

- ・ さやいんげん...2~3本(15g)
- ・ にんじん...10g
- ・ ピーナッツ(無塩)...15g
- A** ・ 砂糖...1.5g(小さじ1/2)
- ・ 減塩醤油...4g (小さじ2/3)

塩分量
0.3g

作り方

1. さやいんげんは下茹ですて3cmに切る。
にんじんは3cmの細切りにして茹で、
ざるにあげて冷ます。
2. ピーナッツはポリ袋に入れて綿棒で細かくたたき、
ボウルに移して**A**を加え混ぜ、**1**を加えて和える。

ちょい塩ポイント!

★ピーナッツの触感がアクセントになり、よく噛み締められ、満腹中枢を刺激してくれる副菜です。

ピーナッツを練りごまやすりごまにしても◎



ピーマンのおかか和え



材料 (1人分)

- ・ ピーマン...1/2個(15g)
- ・ 赤ピーマン...1/2個(15g) **A**
- ・ かつお節...1g
- ・ だし汁...10g
- ・ 減塩醤油...3g (小さじ1/2)

塩分量
0.3g

作り方

1. ピーマンと赤ピーマンは横に3mm幅に切って
耐熱ボウルに入れ、**A**を加えて軽く混ぜる。
2. ラップをふんわりかけて電子レンジ
(600W)で1分30秒加熱する。

ココロサラダ

材料 (1人分)

- ・ トマト...50g
- ・ ミックスビーンズ...20g
- ・ プロセスチーズ...54g
- ・ 粗びき黒こしょう...お好みで少々
- A** ・ オリーブ油...3g(小さじ3/4)
- ・ 塩...0.6g (小さじ1/10)

塩分量
0.8g

ちょい塩ポイント!

★火を使わず混ぜるだけ! トマトの風味を生かして塩は控えめに。
ミックスビーンズは常温で保存できる缶詰やパウチがあるので、
常備しておくお手軽にたんぱく質を補給できます。

作り方

1. トマトは1.5cm角、チーズは1cm角に切る。
2. ボウルに**A**を入れて混ぜ、**1**、ミックスビーンズを加えて和える。

● メールやSNSでも相談をお待ちしております!

● 桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

● Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

● Twitter: [sakuramati_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)



※1 医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる高血圧の減塩レシピ
(澤田幸男,成美堂出版,2023)

※2 栄養教室がすご〜く盛り上がる! 疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK
(北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)

