

減塩レシピ

奈良女子大学実習生

減塩レシピのポイント

- 素材の美味しさを活かす
- 香りを効かせる
- うまみを効かせる
- 酸味を効かせる



根菜ときのこの生姜スープ



材料(4人分)

○大根 50g(4~5cm)

○にんじん 50g(小1/2本)

○れんこん 50g

○ごぼう 50g(2/3本)

○きのこ類 50g(1/2パック)

・オリーブオイル 少量

・ニンニク 1片×2

・生姜(すりおろし) 10g

☆だし昆布 5g

☆水 800g

いりごま(お好みで)

1. ☆の水600gとだし昆布を合わせておく。
だし昆布はキッチンばさみで適当な
大きさにカットしてから入れる。(昆布だし)



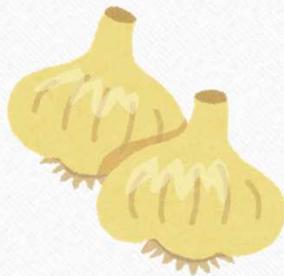
2. ○の材料を小さめの一口大の乱切りにする。

ごぼうとレンコンは
切ったら、水にさらす
(変色をふせぐ)



3. 鍋に少量のオリーブオイルとにんにくの千切りを入れ、弱火で熱し香りを出させる。

小さめの一口大に切った○の具材を鍋に入れ、油が回るまで軽く炒める。



4. 1. で作った昆布だしを入れて鍋のふたをしめ、
弱火で15分、根菜に串が通るくらいまで煮込む。



5. すりおろしたニンニク(1片)とすりおろした生姜を入れて、沸騰させないように温めたら完成。
お好みですりごまをかけてください。



☆減塩ポイント☆

- きのこと昆布のうまみ
- 生姜とニンニクの香り
- ごまの風味

かぼちゃサラダ



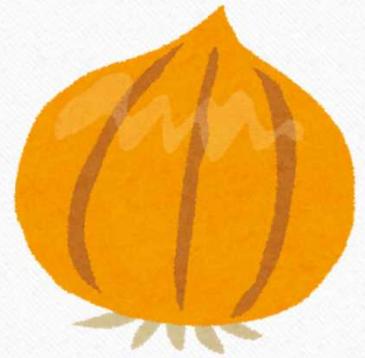
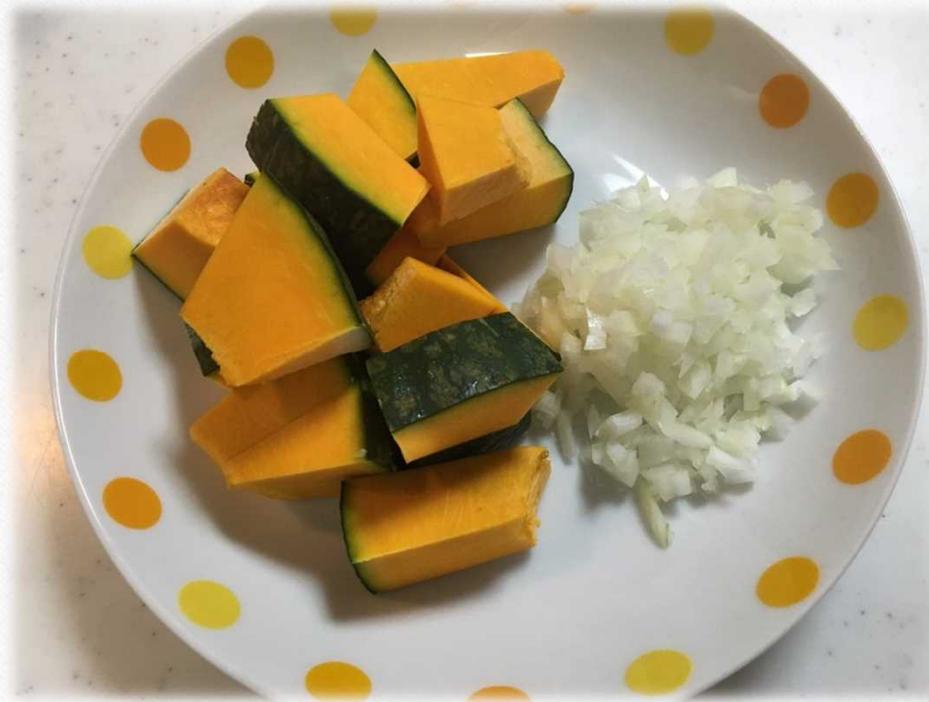
材料(4人分)

- ・かぼちゃ 300g(小1/4個)
- ・玉ねぎ 30g(小1/4個)
- ・粒マスタード 5g(小さじ1)
- ・りんご酢 小さじ1~2(お好みで)



はちみつ・ナッツなどを入れるとさらにおいしくなります！

1. かぼちゃは一口大に、玉ねぎはみじん切りにする。



2. かぼちゃは少し水を入れた皿に並べ、
ラップをして5分(600w)加熱する。
玉ねぎは水に5～10分水にさらす。

水を入れることでどんな
かぼちゃでもしっとりします！



3. かぼちゃが温かいうちにフォークでつぶし、
水気を絞った玉ねぎを入れて混ぜる。



4. マスタードとりんご酢を入れて混ぜて完成。

お好みで量は
調節してください

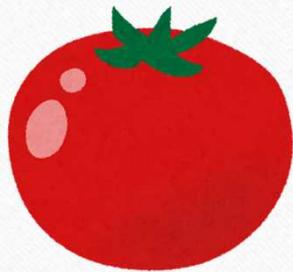


☆減塩ポイント☆

- かぼちゃの甘み
- マスタードの酸味と辛み
- りんご酢の酸味

素材の美味しさを
活かす

バジルレモン炒め



材料(4人分)

- ・ブロッコリー 小さめ一株
- ・トマト 1個
- ・エリンギ 1パック
- ・鶏もも肉 200g
- ・ニンニク(スライス) 1片
- ・トマトジュース 50g
- バジル お好みで
- レモンスライス 1/4
- ・片栗粉 小さじ1

オレガノがある場合は
入れたほうがおいしいです！

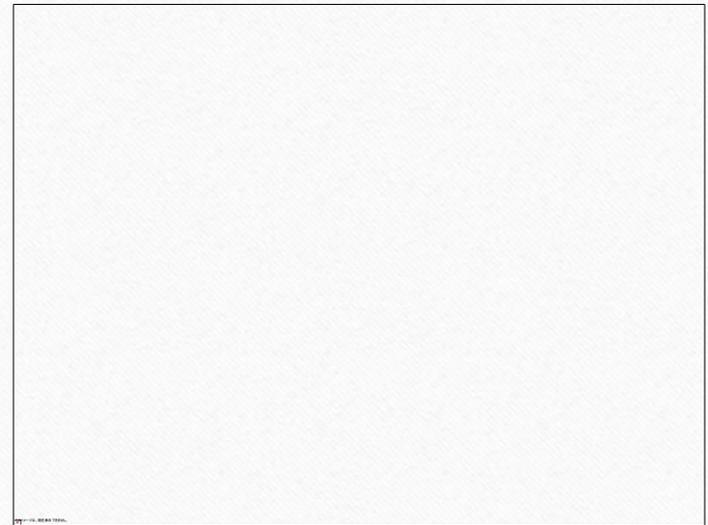
1. 鶏肉と野菜を一口大に、レモンとニンニクは薄切りにする。



2. フライパンに少量のオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけて、香りを出させる。

ブロッコリー、エリンギ、鶏もも肉とトマトジュースを入れて4分間蒸し焼きにする。

ブロッコリーを生から蒸し炒めると
食感が良くなります！



3. トマト、バジルを入れてさらに炒める。

スライスしたレモンを入れてさっと絡ませる。

4. 水溶き片栗粉を入れて熱し、
ソースにとろみをつけて完成。

ぐつぐつしたソースに
水溶き片栗粉を入れてと
ろみがつくまで熱します

☆減塩ポイント☆

- トマトと鶏肉のうまみ
- レモンとバジルの香り
- ソースのとろみ