

市販品を使って楽に減塩する 2つのポイント

減塩している方は、ふだんから手作りしている人が多いのでは？
冷凍食品やレトルト、缶詰、カット野菜を組み合わせても、楽に減塩できるんです。
市販惣菜をあまり使ったことがないという人も必見です！

① 1人分を2人分に分けて、たんぱく質を補う

食塩相当量の表記を確認しましょう。

市販惣菜を半分にして、その分食塩の少ない食材でたんぱく質を足します。
味付けは足さずに仕上げれば、味も決まりやすく減塩できます。

たんぱく質アップに便利な食材 → 豆腐・卵・大豆缶・ミックスビーンズ缶 など

② 食感をプラスして、香辛料でアクセントをつける

野菜のシャキシャキとした食感を活かしたり、しょうが・にんにく・黒こしょうなどの香辛料を加えると、満足感が得られます。

ココモコ丼

食塩相当量
1.2g

材料 / 2人分

レトルトハンバーグ
(デミグラスソース味)… 1袋
カットレタス……………1/2袋
ミニトマト……………6個
温泉卵……………2個

作り方

- ① ハンバーグは表示通りに温め、スプーンで2等分する。
ミニトマトはヘタを取る。
- ② 器にご飯を盛り、カットレタスをのせる。その上に
ハンバーグとミニトマト、温泉卵をのせ、残ったソースをかける。

楽ちんポイント

袋の中でスプーンで分ければ、
包丁&まな板いらず。

1人あたり エネルギー363kcal たんぱく質23.3g 脂質19.3g

鮭のとろろ丼

食塩相当量
0.6g

材料 / 2人分

焼き塩鮭…………… 1切れ(60g)
冷凍すりおろし長芋…80g
冷凍きざみオクラ…50g
卵黄……………2個
ごはん……………300g

作り方

- ① 長芋とオクラは自然解凍する。焼き塩鮭はほぐす。
- ② 器にご飯を盛り、長芋、オクラ、鮭をのせ、
長芋の上に卵黄をのせる。

減塩ポイント

卵黄だけ使うとコクが増えて
鮭だけの塩分で楽しめます。
残った卵白は味噌汁に入れて。

1人あたり エネルギー412kcal たんぱく質14.8g 脂質9.5g