

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

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。

食塩相当量の表記を
確認しましょう。

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。

焼き鳥の混ぜごはん

食塩相当量
0.6g

材料 / 2人分

焼きとり缶 (たれ味) …1缶
ミックスベジタブル…80g
大豆缶……………100g
ごはん……………300g
粗びき黒こしょう…少々

作り方

- ① ミックスベジタブルは自然解凍しておく。
- ② ボウルに温かいごはんを入れ、焼きとり缶をたれごと入れる。
ミックスベジタブルと大豆は汁気を切って加え、全体を混ぜる。
器に盛り、黒こしょうをふる。

1人あたり エネルギー162kcal たんぱく質15.6g 脂質14.3g

豆と厚揚げ入りキーマカレー

食塩相当量
1.4g

材料 / 2人分

レトルトキーマカレー
……………1パック
厚揚げ……………150g
ミックスビーンズ缶…100g
冷凍揚げナス……………60g
ごはん……………300g

作り方

- ① 耐熱ボウルに厚揚げを崩して入れ、ミックスビーンズを汁気を切って加える。ナスを凍ったまま加え、カレーをかける。
ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ② 全体を混ぜ合わせ、ごはんを盛ったお皿にかける。

減塩ポイント

ミックスビーンズ缶は
食塩無添加のものを
選ぶようにしましょう。

1人あたり エネルギー644kcal たんぱく質21.9g 脂質22.9g