

すぐにできる適塩の裏ワザ 中食アレンジ編

市販品やお惣菜を買ってきたら味が濃かった・・・なんてこと、ありますよね。
減塩のものを選んだり、付属の調味料の量を減らすことの他にも、味の薄い食材をプラスする方法があります。

野菜マシマシ！
インスタントスープ



塩分およそ 2.0g

材料(1人分)

インスタントのスープまたはみそ汁
好きな野菜(もやし、白菜など)
100g(両手に乗る量)

カット野菜を使っても OK!

豆腐、卵、水煮大豆などを
入れるのもおすすめです！
ポタージュにはブロッコリーや
きのこが合います♪



作り方

- 野菜は食べやすい大きさにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- インスタントのスープまたはみそ汁の中に①を入れる。

★ 減塩ポイント ★

インスタントスープは1食で塩分およそ 2.0g！
カット野菜や電子レンジで加熱した野菜を入れて副菜の一品にしましょう！

before



鮭おにぎり 0.9g

スープ 2.0g
サラダ 0.2g
ドレッシング 1.4g

塩分およそ 4.5g

塩分
-1.6g

after



鮭おにぎり 0.9g

スープ 2.0g
カット野菜 0g

塩分およそ 2.9g

～味の濃いものは野菜や卵でカサマシすべし～

味の濃いお惣菜を調味料代わりに！
焼き鳥の卵とじ丼



塩分およそ 1.0g

材料(1人分)

ごはん 茶碗1杯
焼き海苔 適量
玉ねぎ 1/6個
焼き鳥 70g(缶詰や冷凍食品)
卵 1個

他のカサマシレシピ
ひじきの煮物+炒り卵
ポテトサラダ+豆腐
からあげ+大根おろし



作り方

- 玉ねぎを薄切りにして皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ごはんを茶碗に盛り、ちぎった焼き海苔と①をのせる。
- 焼き鳥を②にのせて、溶き卵をかける。
- ふんわりとラップをして、電子レンジで1分半程度、半熟になるまで加熱する。

★ 減塩ポイント ★

焼き鳥(たれ)は1食(70g)で塩分およそ 0.8g！
食べ過ぎに注意して、卵と玉ねぎでカサマシしてボリュームのあるおかずに♪



焼き鳥 0.8g

ごはん 0g
サラダ 0.2g
ドレッシング 1.4g

塩分およそ 3.1g

塩分
-0.5g



焼き鳥 0.8g

ごはん 0g
サラダ 0.2g
ドレッシング 1.4g
卵 0.2g
玉ねぎ・海苔 0g

塩分およそ 2.6g

すぐにできる適塩の裏ワザ いつもの料理編

～煮物の味付けは染み込ませず表面に。うまみや香りを活用すべし～

味付けは表面に！
かぼちゃの煮物



塩分 0.2g

材料(6人分)

かぼちゃ 1/6個(300g)
だし汁 130ml
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1と1/2

コトコト煮込む料理は塩分が多くなりがちです。だしで煮た後、仕上げにしょうゆを入れて表面に味をつけるようにしましょう。



作り方

- 鍋に一口大に切ったかぼちゃとだし汁を入れ、砂糖をふりかけ、蓋をして中火で加熱する。竹串がすっと通るまで煮る。
- 蓋をとり、酒、しょうゆを加え、やさしくゆすって、1分煮る。

★ 甘味+酸味を活かしたレシピ ★

塩分ゼロ！かぼちゃのレモン煮



材料(6人分)

かぼちゃ 1/6個(300g)
水 130ml
はちみつ 大さじ2
レモン汁 小さじ1 (かぼす、すだちでもOK)

- 鍋に一口大に切ったかぼちゃと水を入れ、はちみつを入れ、蓋をして中火で加熱する。竹串がすっと通るまで煮る。
- 蓋を取り、レモン汁を加え、やさしくゆすって、1分煮る。

うまみと香りをフル活用！
ひじきの煮物



塩分 0.6g

材料(2人分)

乾燥芽ひじき 大さじ2
にんじん 1/4本(20g)
油揚げ 10g
大豆 30g
だし 150g
みりん、酒、しょうゆ 各小さじ1
★ごま油 小さじ1/2
★かつおぶし 1袋(1.5g)
★ごま 適量

作り方

- ひじきは水で戻す。ざるにあげ、水気を切る。
- 人参、油揚げを細切りにする。
- 鍋に①、②、大豆、だし、みりん、酒、しょうゆを入れて中火で煮る。
- 煮汁が少なくなったら火を止め、★を入れてさっと混ぜる。

ごま油のコクと香り
かつおぶしのうまみ
ごまの香りをプラス！



★ 味の濃いもの+味の薄いもの=ちょうどいい味 ★

お惣菜のひじきの煮物で作る白和え



材料(1人分)

お惣菜のひじきの煮物 1パック
豆腐 150g

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、皿にのせ、電子レンジで3分加熱する。
- 新しいキッチンペーパーで包み直し、粗熱をとる。
- ②をボウルに入れてほぐし、ひじきの煮物と混ぜ合わせる。