

# 減塩レシピ



茄子とみそだれを使った、二種類のレシピをご紹介します。

食塩控えめのレシピになっていますので、高血圧や腎臓病の方の日々の献立にご活用ください。病気をお持ちでない方でもおいしくお召し上がりいただけます。

## 材料（一人分）

茄子 1本(100g)  
サラダ油 大さじ1杯(9g)

## <みそだれ>

赤みそ 小さじ 1/2 杯(4g)  
砂糖 小さじ 1 杯(3g)  
みりん ミニスプーン 1 杯(1g)

食塩 0.5g

## 栄養価

117kcal たんぱく質 1.6g 食塩 0.5g カリウム 238mg

## 作り方

### ① 茄子のみそ和え



1. 茄子は 5 mm幅くらいの半月切りにする。
2. 切った茄子にサラダ油をかけて混ぜ、  
柔らかくなるまでレンジで 2~3 分加熱する。
3. 熱いうちにみそだれを茄子に混ぜ、冷やす。

### ② 茄子の田楽



1. みそだれを合わせ、レンジで 5 秒程度加熱し混ぜる。  
(分量によって異なるため様子を見ながら加熱する)
2. 茄子は 1.5 cm幅の輪切りにしサラダ油を全体に  
からめる。
3. 2 をオーブントースターで約 10 分、  
なすが柔らかくなるまで焼く
4. 3 に 1 を乗せ、みそだれが温まる程度に焼く。

# 減塩酢の物の作り方



酢の物は塩分控えめでも食べやすく、減塩食には最適のお料理です。

減塩となっていますので、高血圧や腎臓病の方の日々の献立にご活用ください。

病気をお持ちでない方でもおいしくお召し上がりいただけます。

## 甘酢の割合

**酢 4 : 水 2 : 砂糖 1      120g : 60g : 30g**

酢、水、砂糖を上記の割合で鍋に入れて一煮立ちさせます。

☆市販の酢の物の素には塩が入っていますが、手作り甘酢は塩が入っていないため、減塩になります。

※なますの場合や酢がきつと感じられる方は酢を減らしてください。

**酢 3 : 水 3 : 砂糖 1      90g : 90g : 30g**

## レシピ

### 胡瓜の酢の物

26kcal たんぱく質 1g 食塩 0.1g



#### 材料

きゅうり 1本  
塩 0.1g  
甘酢  
みょうがなど 少量

通常2本の指でつまむと  
塩 0.3~0.5g くらい  
2本の**指先**で  
**ほんの少しだけ**つまむ



#### 作り方

1. きゅうりは輪切りにし、少量の塩で塩もみをする。
2. 出た水分はしっかりと切る。
3. 千切りにしたみょうが、甘酢と合わせる。



水分を切ることで  
酢の味が馴染む