

「**減塩**」という言葉を見た時どんなイメージでしょう？

「**味が薄い=おいしくない**」というイメージを持つ方が多いのでは？

## ✨ できることから始めよう ✨

### 🪄 魔法の言葉を活用しよう

「お出汁（だし）をしっかり効かせてみたよ」

「おいしいと評判のレシピで作ったよ」

と伝えることで、脳はおいしい料理だと認識しやすくなります。



### ～ おすすめ適塩レシピ ～ 🍴🍴

#### 【 小松菜のカッテージチーズ和え 】

1人あたり…エネルギー92Kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.7g

#### 〈 材料（4人分） 〉

小松菜…160g

にんじん…40g

桜えび…5g

カッテージチーズ…60g

すりごま（白）…大さじ2

塩…少々

砂糖…小さじ2

#### 〈 作り方 〉

- ① 小松菜は洗って茹でて、冷水にとってから水気をしっかり絞り4～5cm長さに切る。
- ② にんじんは洗って皮をむき、小松菜と同じくらいの長さの千切りにして茹でる。
- ③ 桜えびは軽くから炒りする。
- ④ カッテージチーズを作る。  
鍋に牛乳250mlを入れ60℃に温めたら、酢を25ml加え軽くかき混ぜる。5～10分放置し、牛乳が固まってきたら布などで軽く絞る。
- ⑤ ボウルに①～③を入れて軽く混ぜ合わせ、塩・砂糖で味を整えたらすりごまとカッテージチーズを加えて和えてできあがり。



酢を加え混ぜた状態



カッテージチーズは手作りすることで塩分量を抑えることができます！低カロリーで良質なたんぱく質が豊富に含まれます。身近な材料で簡単に作ることができます！