

おいしい適塩のカギは？

料理でお塩を減らすだけでは、物足りない味になり、続けられないことが多い

✨ できることから始めよう ✨



★スパイスや香りを上手に使う

👉 スパイスやハーブ、薬味などを利用することで、薄味でもおいしく食べられる。

- ・酸味：酢、レモン、かぼす、すだち など
- ・香辛料：カレー粉、からし、ワサビ、しょうが、唐辛子 など
- ・香味野菜：しそ、ねぎ、あさつき、ゆず、みょうが、パセリ など
- ・種実類：ごま、くるみ、ピーナッツ など



～ おすすめ適塩レシピ ～

【 鶏肉のハーブトマト煮 】

1人あたり…エネルギー162kcal たんぱく質15.9g 食塩相当量 0.9g

＜ 材料（4人分） ＞

- 鶏もも肉（ひと口大）…360g
オリーブオイル…大さじ1
長なす（1cm角切り）…1本（約100g）
黄パプリカ（1cm角切り）…1/4個（約25g）
玉ねぎ（1cm角切り）…1/4個（約50g）
トマト（1cm角切り）…中1個（約200g）
ローリエ…1枚
おろしにんにく…小さじ1（5g）
A ハーブソルト（お好みのもの）…小さじ1（6g）
コンソメ（顆粒）…小さじ1
こしょう…少々

＜ 作り方 ＞

- ① なすは角切りにしたら、水にさらしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、鶏もも肉を入れて色が変わるまで焼く。
- ③ ②にフライパンに野菜を入れて、全体に油が回るまで炒める。
- ④ トマトの水がでてきたら、Aを入れ約10分強火で煮て水気を飛ばす。
- ⑤ 水気がなくなったら、ローリエを取り出して完成。



「ハーブソルト」は塩にスパイス&ハーブを混ぜた調味料。塩こしょう代わりに気軽に使えます。ひと振りですべての味付けができて、手軽に減塩できる調味料です！

