

2人分

令和7年度 嘉麻市 男性料理教室 第5回

令和8年2月4日(水)

★テーマ「減塩料理を作ってみよう!」★

●本日の献立●

- ・ご飯
- ・さばのカレー揚げ焼き
- ・茶碗蒸し
- ・菜の花のからし和え

●1食あたり●

エネルギー494kcal たんぱく質 21.2g
脂質 13.7g 炭水化物 66.1g
食物繊維 6.1g 食塩相当量 2.1g

●ごはん● (150g)

エネルギー：234kcal、たんぱく質：3.0g、脂質：0.3g、炭水化物：51.9g、
食物繊維：2.3g、食塩相当量：0.0g

●さばのカレー揚げ焼き●

カレー粉の香りで **減塩**

エネルギー：167kcal たんぱく質：10.8g 脂質：10.7g 炭水化物：6.7g
食物繊維：0.4g 食塩相当量：0.9g



作り方

- ① さばに塩をふって5分ほどおきます。表面の余分な水気をペーパータオルで拭き取る。
- ② レタスはちぎって洗い、水気をきっておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、さばにまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、さばを並べる。両面を焼き、全体がカリッとするまで4~5分揚げ焼きにする。
- ⑤ 表面がカリッとしたら、余分な油をきる。
- ⑥ 器にレタス・さばを盛る。

| 材 料 | 分 量 (2人分) |
|------|-----------|
| さば | 2切れ |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| レタス | 40g |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |

A

●茶碗蒸し●

エネルギー：63kcal たんぱく質：4.7g 脂質：2.4g 炭水化物：4.6g
食物繊維：1.2g 食塩相当量：1.0g

作り方

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② 冷ましただし汁に薄口しょうゆ・塩・みりんを加えて調味する。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②を加えて混ぜ、万能こし器でこす。(卵液)
- ④ かまぼこは薄切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
- ⑤ 蒸し茶碗にぎんなん、しいたけ、かまぼこ、水菜を入れて③の卵液を注ぎ、茶碗にアルミホイルをしっかりとかぶせ、蓋にする。
- ⑥ 深めの鍋に蒸し茶碗が1/3隠れるくらいのお湯を沸かし、蒸し茶碗を並べる。
- ⑦ 鍋に蓋をし、沸騰直前の泡がフツフツするくらいの火加減(中火の弱火)で、10~12分蒸す。

| 材 料 | 分 量 (2人分) | |
|------------|-----------|---------|
| 卵液 | 卵 | 1個 |
| | だし汁 | 150ml |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1/2弱 |
| | 塩 | 小さじ1/8弱 |
| | みりん | 小さじ1/2 |
| ぎんなん | 4粒 | |
| 干しいたけ(カット) | 4g | |
| かまぼこ | 1/8本 | |
| 水菜 | 1/4束 | |

●菜の花のからし和え●

エネルギー：30kcal たんぱく質：2.7g 脂質：0.3g 炭水化物：2.9g

食物繊維：2.1g 食塩相当：0.4g



| 材 料 | 分 量 (2人分) |
|--------|-----------|
| 菜の花 | 100g |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1弱 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| だし汁 | 大さじ1/2 |
| 練りからし | 1cm程 |
| かつお節 | 1/2袋 |

作り方

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら塩小さじ1/3(分量外)を加え、菜の花を1分程ゆでる。ゆであがったら、水を張ったボウルにあげて冷まし、水気をよく絞って、3cm長さに切る。
- ② 大きめのボウルにしょうゆ、砂糖、だし汁、練りからしを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を和えたら、器に盛り、上にかつお節をのせる。

減塩攻略法



①調味料に含まれる塩分量を知っておく

成分表示の食塩相当量で確認しましょう。

②酸味を活かす

酢は、数少ない「無塩」調味料です。どんどん活用しましょう。レモン・かぼす・柚子などの柑橘類を利用すれば、酸味だけでなく、さわやかな香りも楽しめます。



③天然食品でだしをとる

こんぶ、かつお節、いりこ、干し椎茸などからは、塩味が少なくても美味しく感じる「旨味」が出ます。上手に使いましょう。



④旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。



⑤香辛料・香味野菜を上手に使う

香辛料・・・カレー粉、からし、わさび、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
塩味以外の味つけを楽しむ事が減塩につながります。



一日に目標とする食塩相当量

成人男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満

※高血圧の予防・治療のためには1日 **6g** 未満です。