

桜の聖母短期大学  
生活科学科 食物栄養専攻

1人分当たり

エネルギー 168 kcal

たんぱく質 17.2 g

脂質 8.4 g

炭水化物 10.1 g

食塩相当量 0.8 g



主菜

-2

おいしく減塩  
1日マイナス2g

鶏肉だんこのエスニックソースかけ  
塩分控えめオリジナルレシピ

## 材料・分量 1人分

肉だんご  
(食塩相当量0.1g)

鶏ひき肉	70 g
玉ねぎ (みじん切り)	20 g
しょうが (すりおろし)	5 g
かつおぶし	1 g
片栗粉	小さじ1

エスニックソース  
(食塩相当量0.7g)

ナンプラー	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
酒	小さじ1弱
水	小さじ1弱
片栗粉	小さじ1/4

トッピングにピーナッツ・パクチーなど

桜の聖母短期大学  
生活科学科  
食物栄養専攻

Sakura no Seibo  
Junior College

Original  
Salt Reduced  
Recipe



created by  
Natsumi Ishii

**-2** 減塩で健康生活  
目標は現在の摂取量から  
-2g。だし・付随品・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
おおいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしく減塩。

おいしく減塩  
1日マイナス2g

## 作り方

- ① 肉だんごの材料をボウルに入れてよく混ぜる。一口大に丸めて、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で4分間加熱する。
- ② ソースの材料を混ぜて、電子レンジ(600W)で10秒間加熱する。一度取り出してよく混ぜ、さらに10秒間加熱する。透明感が出てとろみがついたらOK。
- ③ お皿に肉だんごを盛り付け、上からソースをかける。砕いたピーナッツを散らし、パクチーを添える。

肉だんごに塩を入れず、代わりに鰹節と生姜を入れます。ソースにはレモンの酸味を使い、トッピングにナッツや香草を取り入れれば、減塩を感じず美味しく食べられます。同じ鶏肉調理の照り焼きと比べると、約半分の食塩量に抑えられています。

桜の聖母短期大学  
生活科学科 食物栄養専攻

1人分当たり

エネルギー 152 kcal

たんぱく質 14.5 g

脂質 9.0 g

炭水化物 1.8 g

食塩相当量 0.5 g



主菜

-2

おいしく減塩  
1日マイナス2g

塩分控えめオリジナルレシピ  
鮭のふっくらカボス焼き

## 材料・分量 1人分

生鮭	70g
ホエイ*	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
カボス果汁	小さじ1

\* ヨーグルトの上澄み液  
またはヨーグルトで代用

桜の聖母短期大学  
生活科学科  
食物栄養専攻

Sakura no Seibo  
Junior College

Original  
Salt Reduced  
Recipe



created by  
Natsumi Ishii

## 作り方

- ① 生鮭の表面の水分をキッチンペーパーで拭く。
- ② 清潔な袋にホエイ、しょうゆ、カボス汁、①の鮭を入れて一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ③ トースターの天板にアルミ箔を敷き、鮭をのせて7～8分焼く。



おいしく減塩  
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から  
-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。



カボスの酸味が爽やかな一品。レモンやすだちで代用することもできます。塩が添加されていない「生鮭」を選んでください。

桜の聖母短期大学  
生活科学科 食物栄養専攻

1人分当たり

エネルギー 213 kcal

たんぱく質 15.8 g

脂質 13.6 g

炭水化物 4.2 g

食塩相当量 0.5 g



主菜

-2

おいしく減塩  
1日マイナス2g

塩分控えめオリジナルレシピ  
鮭のふわふわカッテージチーズのせ

## 材料・分量 1人分

生鮭	70 g
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
カッターチーズ	10 g
パン粉	5 g
マヨネーズ	5 g

桜の聖母短期大学  
生活科学科  
食物栄養専攻

Sakura no Seibo  
Junior College  
**Original**  
**Salt Reduced**  
**Recipe**



created by  
**Natsumi Ishii**



おいしく減塩  
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から  
-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。



## 作り方

- ① 生鮭に酒、塩こしょうを振って5分置く。
- ② カッターチーズ、パン粉、マヨネーズを合わせておく。
- ③ トースターの天板にアルミ箔を敷き、①の鮭をおき、その上に②をのせて7～8分焼く。

パン粉のカリカリとカッターチーズのふわふわ食感が楽しい一品。マヨネーズのコクで満足感があります。塩が添加されていない「生鮭」を選んでください。