

class A
**ゲンキ
レシピ**

手作りドレッシングで塩分コントロール
夏の三色サラダ
61kcal(サラダ21kcal+ドレッシング40kcal)
⌚ 15分 **塩分量** 1.0g



カリウムの多いセロリや、βカロテンを豊富に含む赤ピーマンで作る、彩り鮮やかなサラダです。ドレッシングは、すりおろした野菜と唐辛子の辛み、昆布のうま味を利用することで、少量の塩でも味わい豊かに仕上げました。

材料(2人分)

- 赤ピーマン…1/2個
- セロリ…15cm
- きゅうり……1本
- レタス…2〜3枚

〈ドレッシング〉

- トマト …100g
- 砂糖 ……ひとつまみ(1g)
- オリーブ油…小さじ1
- 玉ネギ …20g
- 塩 ……ひとつまみ(1g)
- レモン汁
- 唐辛子 …1本
- しょうゆ ……小さじ1/3(2g)
- または酢 ……大さじ1
- 昆布 ……1cm

作り方

- ① トマトは皮をむいて細かく切り、玉ネギはすりおろす。唐辛子は輪切りにする。
- ② ①とドレッシングの残りの材料をよく混ぜ合わせる。昆布はそのまま漬け込んでおく。
- ③ レタスはちぎって、赤ピーマン、きゅうり、セロリは洗って千切りにする。②のドレッシングをかける。

※ ドレッシングは先に作って冷やしておくとおいしくいただけます。

class A
**ゲンキ
レシピ**

香りのよいすまし汁はだしがポイント
夏野菜のお吸い物
44kcal ⌚ 10分 **塩分量** 0.5g



食事に欠かせない汁物は、しっかり取っただしを使うことで、塩分を控えてもおいしくいただけます。さらにミネラルたっぷりの海苔や、ビタミンCが豊富なシソで風味をプラス。旬の野菜を入れて、みそ汁の代わりにいかがですか。

材料(2人分)

- だし ……1.5カップ
- シソ ……1枚
- オクラ ……2本
- 海苔 ……1/2枚
- なす ……1/2本
- しょうゆ ……小さじ1(6g)
- みょうが ……2個
- ラー油 ……少々

作り方

- ① かつお節や昆布で取っただしを沸騰させる。
- ② 縦半分に切ったオクラと、薄切りにして水につけてアク抜きしたなすを①に入れて1〜2分煮る。
- ③ みょうがは斜めの薄切り、シソは千切り、海苔はちぎって②に入れる。
- ④ 1〜2分加熱後、しょうゆ、ラー油をたらしてできあがり。

class A
**ゲンキ
レシピ**

ゴマと黒酢で魚料理も減塩メニューに
アジのゴマ焼き
134kcal ⌚ 15分 **塩分量** 0.4g



アジなどの青魚には、中性脂肪を低下させ、血栓を防ぐ作用があるEPA、DHAが含まれています。魚料理は塩やしょうゆを多く使いがちですが、ゴマや黒酢を利用することで、塩分が少なくてもコクのある味に。お弁当にもおすすめです。

材料(2人分)

- アジ ……1尾
- コショウ…少々
- 白ゴマ ……10g

A

- しょうゆ…3g(小さじ1/2)
- 黒酢 ……3g(小さじ1/2)
- 水 ……小さじ1
- サラダ油…大さじ1/2

作り方

- ① アジは3枚におろしてから食べやすい大きさに切り、余分な水分を拭き取ってコショウを振り、身のほうにゴマをまぶしつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を皮の面を下にして中火で焼く。半分以上火が通ってきたら裏返す。
- ③ 最後にAの材料を混ぜ合わせて回しかけ、火を消してよくからませる。

※ 少し焦がすことで、さらに風味が出ます。

～ MEMO ～