

塩分ひかえめ 薄味でも満足レシピ

さつまいもひじきご飯
さばの野菜あんかけ
春菊のわさび和え
なめこ汁
黒ごま寒天※

材料

さつまいもひじきご飯

	1人分	2人分
米	60g	120g
さつまいも	40g	80g
干ひじき	1g	2g
だし昆布	1/4枚	1/2枚
水	100cc	200cc

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげて水切りする。
- ② さつまいもはよく洗い、皮のまま1.5cm角に切り、水につけてアク抜きする。ひじきはさつと洗う。
- ③ 炊飯器に米、水、だし昆布を入れ、②を加えてさつと混ぜる。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出して混ぜる。

さばの野菜あんかけ

	1人分	2人分
さば	1切れ(60g)	2切れ
小麦粉	小さじ1	小さじ2
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/2
ブロッコリー	20g	40g
長ねぎ	15g	30g
人参	15g	30g
しめじ	15g	30g
もやし	15g	30g
だし汁	75cc	150cc
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
みりん	小さじ1/2	小さじ1
一味唐辛子	少々	少々
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2

- ① さばは水気をふいて小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面を色よく焼く。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ 長ねぎは斜め切り、人参は千切り、しめじは小房に分けておく。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、人参を入れて煮る。火が通ったら長ねぎ、しめじ、もやしを加えて少し煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ブロッコリーを入れて軽く混ぜる。
- ⑥ 器にさばを盛り、あんをかける。

春菊のわさび和え

	1人分	2人分
春菊	50g	100g
長芋	50g	100g
だし割りしょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
おろしわさび	小さじ1/4	小さじ1/2
かつお節	1g	2g

- ① 春菊はゆでて水気を絞り、3cm程度の長さに切る。長芋は皮をむいて拍子切りにする。
- ② だし割りしょうゆとわさびを混ぜ合わせ、①と和える。器に盛ってかつお節を飾る。

★「だし割りしょうゆ」はだし汁としょうゆを1:1の割合で作る

なめこ汁

	1人分	2人分
なめこ	25g	50g
えのきたけ	25g	50g
ねぎ	1/2本	1本
みそ	小さじ1	小さじ2
だし汁	130cc	260cc

- ① なめこは水でさつと洗う。えのきたけは石づきをとって、2~3cmの長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ沸騰したら、味噌を入れ器にそそぎ、ねぎを散らす。

※「黒ごま寒天」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
さつま芋ひじきご飯	272	4.3	0.6	36	1.3	1.7	0.2
さばの野菜あんかけ	196	14.6	10.6	26	1.1	2.2	0.8
春菊のわさび和え	52	3.3	0.4	70	1.2	2.1	0.6
なめこ汁	24	2.1	0.4	12	0.7	2.2	0.8
黒ごまプリン	69	1.7	2.1	53	0.4	1.0	0.0
合計	613	26.0	14.1	197	4.7	9.2	2.4

妊娠後期に発症することの多い「妊娠高血圧症候群」母体にとっても負担の大きい病気です。予防には、塩分を控え薄味の食事にしましょう。

減塩のコツ



香辛料、香味野菜等 使い味に変化を!

酸味⇒レモンやゆず
柑橘類やお酢等
香辛料⇒カレー粉、七味
こしょう、さんしょう等
薬味⇒大葉、にんにく、
生姜、みょうが等も



だしの旨みを活用する

昆布やいりこ、鰹節など天然
だしを効かせ、少ない調味料
でもおいしく。
市販の“顆粒だし”には塩分
が多く含まれているので注意を!



カリウム（塩分排出効果）

ナトリウム（血圧上昇）を体外
に排泄してくれるカリウム。
野菜や果物、海藻やきのこ類に
多く含まれる。
カリウムはゆでこぼすと失われ
やすいため、ゆで時間の短縮や
電子レンジの活用、生で食べら
れるものは生で食するなど
調理法を工夫しましょう。

