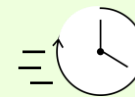




[他のレシピはこちらから](#)



昆布茶が決め手！

ポテサラ風おからサラダ

レシピ提供：高津区食生活改善推進員連絡協議会

材料（2人分）

生おから・・・・・・・・・・70g
まぐろ缶（油漬け）
・・・・・・・・・・1缶（70g）
きゅうり・・・・・・1/2本（50g）
昆布茶・・小さじ1/3（1g）
マヨネーズ・・・・・・大さじ2
黒こしょう・・・・・・・・少々

栄養価（1人分）

エネルギー	165kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	14.0g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ①きゅうりはスライスし、昆布茶をかけて混ぜ、そのまま5分ほど置く。
- ②ボウルに生おからとまぐろ缶を油ごと入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③きゅうりがしんなりしたら、①を汁ごと②のボウルに入れて混ぜる。
- ④黒こしょうをかける。



組み合わせて

1日2gの減塩から始めてみませんか？



カップラーメンの
スープ 約半分

1) うま味を効かせる



調味漬梅干
約13g

2) 香辛料や香味野菜を使う



3) 酸味を効かせる



4) 油脂で香りとコクを出す



煮物や汁物の仕上げにごま油を
1滴たらすとコクとうまみアップ！



プロセスチーズ
約35g (2個)

5) 香ばしい焦げの風味

焼く・揚げるなどしてついた焦
げの風味は、香ばしさをプラ
ス！



カレールウ
約10g

6) 材料の表面に味をつける



だしで煮て材料に火を通したら、最後に醬
油を加えて絡めるようにすると味を強く
感じる事ができ、満足のいく味に！
和え物などは、食べる直前に調味料を和え
ることで解決！

7) 普通の味と薄味を組み合わせる

全ての料理を薄味にするより、しっか
り味のついた料理を1品+極薄味1~2
品にしたほうが献立にメリハリが出て
満足感アップ！

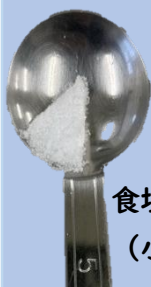


ロースハム
約45g (4枚)

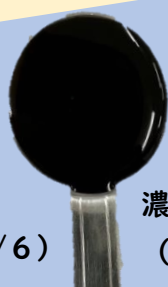


ソーセージ
約50g (3本)

1gの塩分が含まれている調味料・食材の目安量



食塩 1g
(小さじ1/6)



濃口醤油 約7g
(小さじ1強)



辛口味噌 約8g
(小さじ1強)



顆粒だし 約2g
(小さじ1/2)

濃厚ソース約18g
(大さじ1)



ケチャップ 約30g
(大さじ2弱)



食パン80g
(6枚切り1・1/3枚)

令和6・7年度高津区食育推進分科会