

ソルトフリーなおかず

食材自体の持つうま味や甘味が強い花野菜や根菜、芋、きのこなどはソルトフリーの強い味方。素材の味わいを生かすように調理して、塩を使わなくても満足できるおかずにチャレンジ！

Salt Free.01

ブロッコリーのんにく蒸し炒め

蒸し炒めで甘味が増したブロッコリー。にんにくの香りで美味しさプラス！

材料（2人分）

ブロッコリー	1/3個
にんにく(荒みじん切り)	1/2かけ
オリーブ油	小1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ中火で熱し、香りが立ったら①を入れて炒める。油が回ったら水大さじ2を振ってふたをし、2分ほど蒸し煮にする。
- ③ ふたを取り、水気がなくなるまで炒める。

1人あたり エネルギー31kcal たんぱく質2.2g 脂質1.7g

食塩相当量
0

もの足りない場合は…

細切りしたベーコン1/2枚を炒めて、ブロッコリーと一緒に蒸し炒めに。

Salt Free.02

ごぼうの黒酢きんぴら

香りのよいごぼうに黒酢とみりんのコクを足します

材料（2人分）

ごぼう	小1本
みりん	小2
黒酢(バルサミコ酢)	大1
オリーブ油	小1

作り方

- ① ごぼうはななめ薄切りにし、水にさらして水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を2分よく炒め、みりんを加えて全体に絡める。黒酢を加え、全体に絡めながら汁気がなくなるまで炒め煮する。

1人あたり エネルギー61kcal たんぱく質1.0g 脂質1.5g

食塩相当量
0

もの足りない場合は…

仕上げに粉チーズ少量をふる。

Salt Free.03

えのきのペペロンチーノ

よく炒めることで食感がとろっとして味に深みが増します

材料（2人分）

えのきたけ	1袋
にんにく(薄切り)	1個分
赤とうがらし(小口切り)	少々
みりん	小1
酢・オリーブ油	各小2

作り方

- ① えのきたけは石づきを切り落としほぐす。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら、とうがらしと①を加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ みりんと酢を入れて、2分ほどよく炒めて酸味を飛ばす。

1人あたり エネルギー55kcal たんぱく質2.4g 脂質3.2g

食塩相当量
0

もの足りない場合は…

仕上げに焼きのりを散らす。