

# 市販品を使って楽に減塩する 2つのポイント

減塩している方は、ふだんから手作りしている人が多いのでは？  
冷凍食品やレトルト、缶詰、カット野菜を組み合わせても、楽に減塩できるんです。  
市販惣菜をあまり使ったことがないという人も必見です！

## ① 1人分を2人分に分けて、たんぱく質を補う

市販惣菜を半分にして、その分食塩の少ない食材でたんぱく質を足します。  
味付けは足さずに仕上げれば、味も決まりやすく減塩できます。

食塩相当量の表記を  
確認しましょう。

たんぱく質アップに便利な食材 → 豆腐・卵・大豆缶・ミックスビーンズ缶 など

## ② 食感をプラスして、香辛料でアクセントをつける

野菜のシャキシャキとした食感を活かしたり、しょうが・にんにく・黒こしょうなどの香辛料を加えると、満足感が得られます。

### サムゲタン風おかゆ

食塩相当量  
0.6g

#### 材料 / 2人分

レトルトおかゆ……………2袋  
サラダチキン……………1袋  
おろししょうが……………適量  
カットねぎ……………適量  
ごま油……………大1/2

#### 作り方

- ① 耐熱ボウルにおかゆを入れて、サラダチキン1/2量をほぐして加える。ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。
- ② 器に盛り、ねぎとおろししょうがをのせ、ごま油をかける。

#### 楽ちんポイント

1人分ずつ作るとうまく  
温められます。

1人あたり エネルギー281kcal たんぱく質13.7g 脂質5.8g

### 肉豆腐

食塩相当量  
1.0g

#### 材料 / 2人分

冷凍牛すき煮……………1パック  
(120g)  
木綿豆腐……………200g  
冷凍ほうれん草……………80g

#### 作り方

- ① フライパンに牛すき煮を凍ったまま入れ、弱火にかける。豆腐をスプーンですくって入れ、味を含ませるように、途中から中火にし、5分ほど煮る。  
※ 煮汁の量をみて、少ない場合は水を足してください
- ② ほうれん草を凍ったまま加え、汁気がなくなるまで煮て、豆腐に焼き色をつける。

#### 減塩ポイント

汁気を飛ばし焼きつけることで、  
香ばしさがプラスされて味が  
しっかり感じられます。

1人あたり エネルギー250kcal たんぱく質15.2g 脂質14.3g