

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。

トマトと豆腐のエビチリソース煮

食塩相当量
1.4g

材料 / 2人分

レトルトエビチリソース
(冷凍でも) ……………1袋
木綿豆腐……………150g
ミニトマト……………10個
冷凍ブロッコリー……60g
タバスコ……………お好みで

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取ってフォークで穴をあける。
豆腐は4等分にちぎる。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、凍ったままのブロッコリーとエビチリソースを加える。ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで7分ほど加熱し、全体を軽く混ぜる。

楽ちんポイント

豆腐はちぎって、味が絡むようにします。

1人あたり エネルギー158kcal たんぱく質14.4g 脂質5.9g

ひじきとほうれん草の白和え

食塩相当量
1.4g

材料 / 2人分

ひじきの煮もの…… 1パック
木綿豆腐……………100g
冷凍ほうれん草……50g

作り方

- ① 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、木綿豆腐をちぎって並べる。
ほうれん草と一緒に並べ、ラップをかけずに電子レンジ600Wで2分加熱し、水気をしっかり切る。
- ② ひじきの煮ものに①を加えて、混ぜ合わせる。

減塩ポイント

ほうれん草と豆腐の水気をしっかり切って、味が薄まらないようにしましょう。

1人あたり エネルギー108kcal たんぱく質7.8g 脂質6.1g