



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！  
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：26kcal

食塩相当量：0.55g

約60%減塩！

## 減塩わかめスープ

### 【材料】（2人分）

乾わかめ	2g	ごま油	小さじ1/2	いりごま	小さじ1/2
長ネギ	1/5本	顆粒中華だし	小さじ1/2	こしょう	少々
えのきだけ	1/3袋	食塩	0.2g		

### 【作り方】

#### ①下処理

乾わかめは、水でもどしておく。長ネギは、小口切り、えのきだけは食べやすい大きさに切っておく。

②長ねぎ、えのきだけは、柔らかくなるまで加熱し、中華スープ、塩、こしょうで味を調え、ごま油を入れる。  
器に盛りつけ、いりごまを振りかける。

一般的なわかめスープの塩分量：1.4gと比較して約60%減塩！

(参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック)

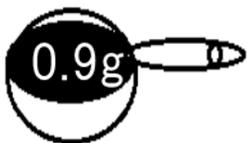
## 減塩のポイント！

ねぎなどの香味野菜やごま油の風味で、うす味でもおいしく食べることができます。

具材は、お好みの野菜等でOKです。

## 調味料に含まれる塩分量(小さじ1の量)

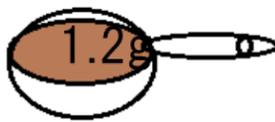
出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)



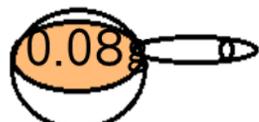
こいくちしょうゆ  
6g



赤色辛みそ  
6g



顆粒和風だし  
3g



マヨネーズ  
4g

料理の味付けは、和風、洋風の調味料を組み合わせましょう！