カラフルじゃこナムル

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
58	0.6	2.4	105	1.6

材料 （1人分）

・にんじん　10g
・えのき　20g
・ごま油　小1
・小松菜　50g
・じゃこ　5g
・塩昆布　2g

作り方

①人参：千切り、小松菜：3cm幅、えのき：3cm幅に切る
②野菜を湯通しし、水気をきる
③材料を全て合わせる。

塩分をおさえるためにアブラ！？

ごま油

塩分摂取が多い日本人にとって「薄味」は健康的。しかし、ただ塩分を減らすだけでは味気なくなってしまいます。そんな時に少量のごま油をプラスすると、コクや風味がUP。
ただし、摂り過ぎはカロリーの摂り過ぎに繋がるので、必ず計って使いましょう。

厚揚げのきのこおろしあんかけ

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
99	0.9	2.1	104	1.5

材料 （1人分）

・厚揚げ　40g　・大根　20g
・しめじ　20g　・えのき　20g
・おろししょうが2g　・わけぎ　少々
・だし汁　20g　・みりん　小1/2
・しょうゆ　小1　・酢　小1/3　・片栗粉　5g

作り方

①大根をおろし、きのこ類は適当な大きさにしておく。厚揚げは湯通しする。
②きのこ、大根おろし、おろししょうが、だし汁、調味料を煮立たせて、
　水溶き片栗粉でとろみをつける。
③厚揚げにきのこあんをかけ、わけぎを飾る。

効率的に美味しく食物繊維をとることができる

きのこ類

しめじ、えのき、しいたけなどのきのこ類は、食品自体に食物繊維が豊富なだけでなく、調理するとカサが小さくなることから、量も摂りやすい食材。また、うま味成分も豊富なため、薄味でも美味しさが引き立ちます。さまざまな種類を混ぜることで、栄養価もうま味も高まります。

ごぼうと糸こんにゃくの煮もの

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
52	0.9	3.6	44	0.7

材料（1人分）

・ごぼう　30g　・にんじん　10g
・糸こんにゃく　30g　・えのき　20g
・醤油　5g　・みりん　小1
・酢　小1　・だし汁　100cc

作り方

①ごぼうはささがきにして水につける。糸こんにゃくはざく切り、
　にんじんは千切りに切っておく。
②全ての材料を鍋に入れ、具材がひたひたになるまで水を加え、
　煮汁が少なくなるまで煮込む。

あまり知られていないお酢の意外なチカラ

お酢

煮ものをするときにお酢を少量加えると、塩味の感度をあげ、塩の量を減らしても変わらず美味しく感じさせる働きがあります。酸味は飛んでしまうので、お酢独特の味は気になりません。
食材を柔らかくする効果もあるので、一石二鳥ですね。

枝豆とひじきの生姜ドレッシングサラダ

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
107	0.7	4.0	91	0.7

材料 （1人分）

・枝豆	30g	・乾燥ひじき	5g
・にんじん	10g	・鶏ひき肉	10g
・おろし生姜	小1	・ごま油	1g
・酢	小1	・砂糖	1g

作り方

①枝豆はゆでてさやから出しておく（冷凍の場合は解凍しておく）。ひじきは戻しておく。
②にんじんは細切りにしてさっとゆで冷ます。鶏ひき肉は湯通しをする。
③全ての材料を和える。

手軽に食物繊維を摂ることができる人気野菜

枝豆

枝豆は大豆を未成熟な状態で収穫したもので、栄養学では野菜に分類されます。そのため、豆類と野菜の特徴を併せ持つ栄養価の高い野菜。塩ゆではもちろん、サラダや和え物、炒め物、スープなど、手軽に摂ることができる食物繊維豊富食材のひとつです。

ごぼうとにんじんのきなこマヨ和え

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
91	0.3	2.8	30	1.0

材料 （1人分）

・ごぼう　50g
・にんじん　20g
・きな粉　大1
・だし汁　100cc
・マヨネーズ　大1/2
・かつお節　1g
・みりん　小1

作り方

①ごぼうはささがき、にんじんは千切りにし、だし汁でゆでる。
②柔らかくなったら、水気を切った①と調味料を和える

野菜だけじゃない！豆にも豊富な食物繊維。

きなこ

黄大豆や青大豆を煎って粉末状にしたもの。タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維などを多く含んでいます。そんな中でも、食物繊維が豊富で、大さじ1でバナナ1本分以上の食物繊維を摂ることができるのです！

にんじん入りかぼちゃサラダ

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
85	0.2	2.0	18	0.3

材料 （1人分）

・かぼちゃ　50g
・にんじん　20g
・ハム　5g
・マヨネーズ　大1/2

作り方

①かぼちゃは一口大に、にんじんは千切りにする。ハムは細切りにする。
②かぼちゃ、にんじんを柔らかくなるまでゆでる。
③かぼちゃをつぶし、にんじん、ハム、マヨネーズを合わせて混ぜ合わせる。

素材の塩分を活かして減塩！

「塩コショウで味をととのえる」⇒「味をなじませる」

「塩コショウで味をととのえる」のがお決まりのパターン、は日本だけだそう。食材にはもともと塩分が含まれているものも多く、食材を混ぜることによってその塩分は均一になります。
塩コショウを追加せずに、少し置いて味をなじませることで、余計な塩分を摂ることなく本来の味を楽しむことができます。

キャベツと切干大根のトマト煮

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
80	0.4	2.8	64	0.8

材料 （1人分）

- キャベツ 80g
- ホールトマト 20g
- にんにく 1g
- コンソメ 1g
- 切干大根 5g
- 玉ねぎ 5g
- オリーブオイル 小1

作り方

①切干大根を戻す。キャベツは荒い千切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく玉ねぎを香りが出るまで炒め、
　キャベツ・切干大根・トマト缶・コンソメを入れて水気がなくなるまで煮る。

トマトにうま味成分！？

トマト

トマトの赤色の色素成分である「リコピン」は老化予防や生活習慣病予防に効果的であることは有名です。それ以外にも、昆布と同じうま味成分である「グルタミン酸」が含まれ、減塩のための食材としてもおすすめです。特にトマト缶ではうま味成分が凝縮され、薄味でも美味しく出来上がります。

食物繊維たっぷり五目大豆煮

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
92	0.9	4.8	75	0.8

材料 （1人分）

・大豆水煮	25g	・だし昆布	1/2枚
・にんじん	10g	・こんにゃく	10g
・干し椎茸	1個	・ごぼう	10g
・酢	小1	・酒	大1
・醤油	小1/2	・砂糖	1g

作り方

①だし昆布と干し椎茸はハサミで1cm角に切り、200ccのお湯で戻す。
②にんじん、ごぼう、こんにゃくはよく洗い、1cm角に切る。
③鍋に全ての材料を合わせ、ひたひたになるまで水を足し、落し蓋をして煮る。

うまみの相乗効果

昆布と干し椎茸

料理を美味しく感じさせる「うま味」。昆布のグルタミン酸や干し椎茸のグアニル酸はうま味成分です。
これらは、同じ成分を増量するより、別の成分を掛け合わせることで相乗効果があり、
グルタミン酸とグアニル酸を合わせると、そのうま味は8倍にもなります！

サトイモの青のり和え

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
66	1.0	2.4	21	2.0

材料 （1人分）

・里芋　70g　・青のり　2g
・しょうゆ　小2/3　・みりん　小1
・かつお節　1g

作り方

①里芋をよく洗って皮ごとゆでて皮をむく。
②里芋をつぶすように全ての材料を和える

ちょい足しで栄養価が高まる優秀食材！

青のり

お好み焼きやたこ焼きには欠かせない名脇役の青のりは、栄養価も超優秀！
食物繊維、カルシウム、鉄分など、日本人が不足しがちな栄養素を豊富に含みます。
和え物や卵焼きに混ぜたり、パスタやうどん、おにぎりにふりかけたりと、
味も栄養価も「ちょい足し」におすすめ食材です。

きくらげと小松菜の煮びたし

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
64	0.6	2.4	98	2.2

材料（1人分）

・乾燥きくらげ　2g
・にんじん　10g
・醤油　小1/2
・酒　小1
・小松菜　50g
・だし汁　1/2カップ
・みりん　大1

作り方

①きくらげを戻す。小松菜は3センチにざく切り、にんじんは千切りにしておく。
②煮汁に人参を入れて煮立て、きくらげ、小松菜を入れて落としブタをして
　人参が柔らかくなるまで煮て、冷ます。

食物繊維で生活習慣病予防！

きくらげ

食感を高めるために使われるキノコの一種のきくらげ。食物繊維が豊富なのはもちろん、プルプルとしたコラーゲンは肌の健康を保つのにも効果的。カルシウムや鉄分など不足しやすい栄養素も豊富なお得食材なのです。