



エネルギー462kcal／たんぱく質25.0g／  
脂質10.2g／食物繊維6.6g／食塩1.2g

## イワシ缶と 仙台雪菜の Pasta

作りやすい分量 (3人分)

・ロングパスタ (乾麺)	270g
・イワシ缶 (水煮)	1缶 (150g)
・にんにく	2~3片
・ゆきな	90g
・赤パプリカ	45g
・サラダ油	大さじ1
★減塩率30%麺つゆ	大さじ3
★黒コショウ	小さじ1/3
・しそドレッシング	大さじ1
・かつお節	3g

- 1 サラダ油をフライパンで熱し、にんにく (みじん切り) を香りが出るまで炒める。
- 2 イワシ缶を汁ごと加え、沸騰してきたら、ゆきな (3cm幅)、赤パプリカ (千切り) を加えて炒め煮する。
- 3 表示通り茹でたパスタを2に投入し、★の調味料を加えて混ぜる。
- 4 火を止めて、しそドレッシングを加えて全体に絡め、皿に盛り付けてかつお節をかける。

💡 生産が盛んな仙台雪菜を使用しました。味付けのしそドレッシングは加熱すると風味も酸味も飛んでしまうので、仕上げに使用。イワシの骨は缶詰なので食べられますが、気になる方はあらかじめ取り除いてください。



エネルギー27kcal／たんぱく質1.1g／  
脂質1.4g／食物繊維1.6g／食塩0.5g

## とろろ昆布スープ

作りやすい分量 (3人分)

・水	450cc
・しょうが	小1かけ
・大根	75g
・しめじ	45g
◇減塩率40%鶏ガラだし	小さじ1強
◇減塩率50%しょうゆ	大さじ1
◇ごま油	小さじ1弱
・とろろ昆布	3g
・小ねぎ	ひとつかみ
・いりごま	少々

- 1 鍋に水を入れ、火にかける。しょうが (千切り)、を入れて香りが出たら、大根 (千切り)、しめじ (小房) を加える。
- 2 大根に火がとおったら、◇の調味料を入れる。
- 3 お椀にとろろ昆布を入れ、2を盛りつけて小ねぎといりごまを散らす。

💡 あっさり味のスープも、とろろ昆布の旨味でぐっと美味しくなります。

## ごぼうとひじきのサラダ

作りやすい分量 (3人分)

・ごぼう	45g
・にんじん	30g
・乾燥ひじき	1.5g
・サラダ油	小さじ1弱
・減塩率50%しょうゆ	小さじ1/2
・マヨネーズ	大さじ1



エネルギー42kcal／たんぱく質0.5g／  
脂質3.3g／食物繊維1.4g／食塩0.2g

💡 炒めることで水っぽさがなくなります。炒める段階でしょうゆで下味をつけてから最後にマヨネーズで仕上げます。

- 1 乾燥ひじきを水で戻す。
- 2 サラダ油をフライパンで熱し、ごぼう (ささがき) とにんじん (千切り) を火が通るまで炒める。
- 3 火を止めてしょうゆを加え、全体に絡め、荒熱をとる。
- 4 冷めたらマヨネーズと和える。

## 麺に含まれる「塩分」はどれくらい？



ゆでうどん  
(1玉200g)  
0.6g



ゆでそば  
(1玉170g)  
0.0g



中華麺  
(1玉120g)  
0.36g



スパゲッティ (乾)  
(1人前100g)  
0.0g

麺類の中には塩分が含まれていないものもありますが、麺を食べるための汁やソースには多くの塩分が含まれるので注意が必要です。頻度や量を考えながら、減塩中に麺を食べる時の参考にしてください♪

参考 (文部科学省：日本食品標準成分表2020)

味はそのまま  
塩分**カット!**

## 高血圧予防に! 調味料を減塩タイプにチェンジ

毎日の食事に使う調味料を減塩商品に替えるだけで、塩分が減らせます。  
「減塩調味料」と聞くと味がうすい、美味しくないと思われがちですが、味は通常の調味料と大差なく、無理なく減塩できることから、手軽な高血圧予防として注目されています。

まずはこれ!

### 1 よく使う調味料だから 減塩醤油

各メーカー  
から  
販売!  
種類豊富



こんな方に**オススメ!**

- ✓ 卓上に醤油を置いている家庭
- ✓ 味付けに市販のタレをあまり使わない方

### 2 毎日の味噌汁に 減塩味噌

こんな方に**オススメ!**

- ✓ 味噌汁を飲む方



我が家の味に!

フリーズ  
ドライの  
みそ汁に  
減塩タイプも  
登場!

種類豊富!

和洋中の  
様々なだしが!

### 3 バリエーション豊か 減塩顆粒だし

こんな方に**オススメ!**

- ✓ 味噌汁以外の汁物も飲まれる方



**注意**

減塩調味料には、塩化カリウムが添加されているものがあるため、腎臓の機能が低下している人には注意が必要です。詳しくは主治医にご確認ください。

# たがじょう食堂



Vol.32  
R4.3月号

～おいしく減塩メニュー～  
イワシ缶と仙台雪菜のパスタ  
ごぼうとひじきのサラダ  
とろろ昆布スープ

普通の調味料使用時と比べ

0.6g 減

掲載レシピ

一人あたりの栄養価  
(いちご2粒を含む)

エネルギー	541kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	15.0g
食物繊維	9.9g
食塩	1.9g

食塩の1日の目標量は…  
男性7.5g/女性6.5g未満!