

- 食品に含まれる食塩量を知り、食べ過ぎを防ぎましょう。
ラーメンなどの麺類は汁を残すと30~60%の減塩ができます。



※4 参考資料: 五訂増補調理のためのベーシックデータ
参考 HP: <http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/>、[https://7-11net.omni7.jp/detail/341179\(2020/5/10アクセス\)](https://7-11net.omni7.jp/detail/341179(2020/5/10アクセス))

- 香辛料を活かした減塩レシピ

鯖のカレームニエル



【材料 1人分】		
サバ		80g
食塩	ひとつり	0.5g
小麦粉	小1	3g
カレー粉	小1/4	0.5g
オリーブオイル	大1強	10g
(添え)		
キャベツ		30g
ミニトマト		2個

【作り方】

- ①キャベツは洗って千切りにし、ミニトマトは水洗いする。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ③サバに食塩をふり、②を全体的にまぶす。
- ④熱したフライパンにオリーブオイルをひき、③を火が通るまで焼く。
- ⑤皿に①、④を盛り付けて完成。

【栄養成分】 ※食材は全て生で算出しています。			
エネルギー	336kcal	たんぱく質	17.6g
脂質	25.4g	食塩量	0.7g
カリウム	440mg	リン	200mg