

料理レシピ

材料(1人分)

木綿豆腐…100g

ツナ缶…35g

ホールコーン缶…20g

しらす…2.5g

薄力粉…大さじ1と1/3

ねぎ…4g

マヨネーズ…小さじ2

ごま油…小さじ1弱

作り方

- ①豆腐をザルにあげ、約1時間かけて水をきる。
- ②豆腐をほぐし、ごま油以外の材料をボウルに入れ、混ぜる。
- ③小判型の形を整える。
- ④ごま油をフライパンで熱し、きつね色になるまで焼成する。

減塩のためのポイント

●麺類の汁は残すようにしよう

麺にも塩分は含まれますが、スープに含まれる塩分が多いので、麺類の汁は全部飲まずに残すようにしましょう。ざるそばのつけ汁は、そば湯にして飲まないようにしましょう。

●加工食品や外食などは食べ過ぎないようにしよう

目に見えない塩分が隠れています。

塩分の多い食品である漬物や塩蔵品(辛子明太子や魚の干物、佃煮など)は食べる量は少なくても、回数が多くならないようにしましょう。

漬物や複合調味料、お惣菜や外食の献立表にも「栄養成分表示」が表示してあるものがあります。「栄養成分表示」を活用して、塩分を確認し、食べ過ぎないようにしましょう。

