



うま塩!おいしく減塩

1日の食塩摂取目標量 男性 **7.5g** 女性 **6.5g**



食塩1gは小さじ1/6

食塩量1gの目安



チーズ2個



ハム2枚



魚肉ソーセージ
1本弱



ちくわ2本



食パン1枚と1/3
(6枚切り)



うどん1.5玉
(ゆで)



しょうゆ
6.9g



減塩しょうゆ
12g



みそ
8g



減塩みそ
9.3g

※しょうゆとみその大きじ1は18g

ごはん
に
ふり
かけ
1袋
(0.5g)
を
かけ
た時



食塩量/0.1g

食べ方の工夫

ざるそば

食塩量
0.73g

めんつゆに全部つける

食塩量
0.67g

めんつゆに半分つける

お寿司

食塩量
1.0g

シャリにしょうゆをつける
(5貫)

食塩量
0.5g

ネタにしょうゆをつける
(5貫)

焼肉

食塩量
1.0g

全体にタレをつける
(5枚)

食塩量
0.5g

端にタレをつける
(5枚)

公式HP



旨みをもつ食材を活用!

乾しいたけの生産量全国No.1の大分県から生まれた、ブランド商品。品種統一を行うことで、特徴をより明確に感じていただけます。目的の料理に合わせて好みの品種を選び、それぞれの違いを楽しんでください。

詳しくは
公式HPを
検索



うま塩

レシピ



大分県
うま塩もっと野菜部会



トマトの韓国風旨辛和え

1人分 【エネルギー】66kcal 【食塩相当量】0.3g 【野菜量】126g

作り方

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに【A】を混ぜ合わせ、①を加え和える。器に盛り、ちぎった韓国のりをトッピングする。

KAGOME

材料(3人分)

- トマト…3個
韓国のり 3枚
- A
- カゴメトマトケチャップ 小さじ1
 - コチュジャン…小さじ1
 - ごま油…小さじ2
 - 白ごま…少々

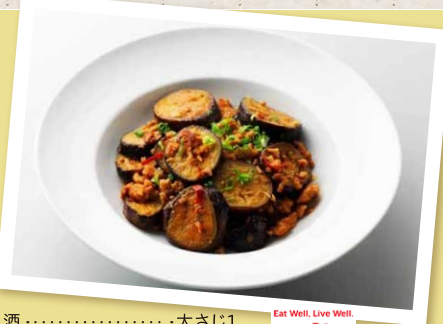


なすとひき肉のピリ辛炒め

1人分 【エネルギー】222kcal 【食塩相当量】0.6g 【野菜量】113g

作り方

- ①なすは薄い輪切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、ひき肉、①のなす、【A】を入れて炒め、火が通ったら、【B】を加えて全体になじむまで煮詰める。
- ③器に盛り、小ねぎを散らす。



材料(2人分)

- なす…3個
鶏ひき肉…160g
小ねぎ…1g
- A
- にんにく(みじん切り)…小さじ1
 - しょうが(みじん切り)…小さじ1
 - 赤唐辛子(輪切り)…1本
 - 丸鶏がらスープ™…小さじ1/2
- B
- 酒…大さじ1
 - 酢…大さじ1
 - 水…1/2カップ
 - 「Cook Do®」甜麵醬…5g
 - AJINOMOTO…適量
 - ごま好きの純正ごま油…適量



kewpie

材料(2人分)

- トマト(大)…1個
卵…2個
豚肉細切れ(もも)…100g
- 塩…少々(0.5g)
黒こしょう…少々(0.2g)
キューピーアマニ油マヨネーズ…30g

トマトとふわふわたまごのマヨ炒め

1人分 【エネルギー】295kcal 【食塩相当量】0.6g 【野菜量】150g

作り方

- ①トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。
- ②ボウルに卵を溶き、アマニ油マヨネーズを大さじ1加えて混ぜる。
- ③フライパンに残りのアマニ油マヨネーズを入れて火にかけ、豚肉を加えて炒め、火が通ったら①を加えてさっと炒める。
- ④フライパンの端に③をよせ、空いたところに②を加えて、火が通るまで炒めて混ぜ合わせ、塩・黒こしょうで味をととのえる。



うま塩レシピ

公開中



Instagram

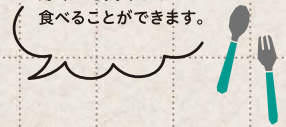


Cookpad



大分県HP

香味野菜(ネギ、生姜、大葉など)やかぼすなどを使用することで、薄味でも美味しく食べることができます。



鮭のカレームニエルもやしのコールスローサラダ添え

1人分 【エネルギー】340kcal 【食塩相当量】0.7g 【野菜量】104g

作り方(鮭のカレームニエル)

- ①鮭に塩、こしょうをし、カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせてまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①の両面をこんがり焼く。
- ③②と半分に切ったかぼすを添える。

作り方(もやしのコールスローサラダ)

- ①もやしをさっと茹で、ザルにあげてしっかり水気を絞る。
- ②キャベツは粗みじん切り、にんじんは細切りにする。
- ③ボウルに①、②を入れ、【A】を加え、皿に盛り、上から小ねぎを散らす。



材料(1人分) ※ムニエル

- 鮭…1尾(80g)
塩…少々(0.2g)
こしょう…少々(0.01g)
- カレー粉…小さじ1/2
小麦粉…大さじ1/2
油…大さじ1
かぼす…1/2個

材料(1人分) ※サラダ

- もやし…1/4袋(50g)
キャベツ…40g
人参…12g
小ねぎ…2g
- マヨネーズ 大さじ1弱(10g)
かぼす果汁…少々
砂糖…小さじ1/3
しょうゆ…小さじ1/4
黒こしょう…少々(0.05g)



材料(1人分)

- かぼちゃ…80g
春菊…25g
こしょう 少々(0.01g)
ごま…0.5g
- A
- マヨネーズ…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2/5
 - しょうが(しぼり汁)…小さじ1
 - かぼす果汁…小さじ1



かぼちゃと春菊のサラダ

1人分 【エネルギー】169kcal 【食塩相当量】0.7g 【野菜量】110g

作り方

- ①春菊は熱湯でさっと茹でて水に取り、水気をしっかり絞り、ざく切りにする。
- ②【A】の調味料は合わせておく。
- ③かぼちゃは種を除き、適度な大きさに切り、茹でる。やわらかくなったら湯をきる。
- ④ボウルに③と②を入れ、オメガでつぶし、①とこしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、ごまをふる。



あなたの思いをカタチに。

かぼすは大分県を代表する農産物の1つで、生産量99%と全国1位を誇ります。大分かぼすの「爽やかな香りとまろやかな酸味」は、どんな食材にも合い、素材の味わいを引き立たせます。また、クエン酸やビタミンCなど身体に嬉しい成分が含まれています。香りや酸味による減塩効果が期待できるため、色々な料理にかぼすを搾って、自分なりの「うま塩レシピ」を作ってみてください。

