



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

健康が
気になる方へ

減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
415 kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

かつお、踊る! 薬味、弾ける! 贅沢ごはん

かつおと薬味の香りませごはん

かつおは魚の中でもトップクラスに「うま味(イノシン酸)」が強いいため、
醤油を控えても物足りなさを感じにくく、減塩に最適な食材です。
さらに余分な塩分を排出するカリウムが含まれているので、減塩メニュー
としておすすめの食材です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

ご飯	350g	A	酢	大さじ1
かつお(刺身用欄)	150g		醤油	小さじ1
生姜	1片		ごま油	小さじ1
大葉	5枚		すりごま(白)	大さじ1
かつお節	3g			

- 1 かつおは1cm角に切ります。
生姜はみじん切り、大葉は千切りにします。
- 2 ボウルにAと生姜を混ぜ合わせ、1のかつおを加えてサッと和えます。
- 3 温かいご飯に、2とかつお節を加えて、さっくりと混ぜ合わせます。
- 4 器に盛り、大葉とすりごまを散らします。

👉ココがPOINT!

火を使わず簡単にできる混ぜごはん。
酢飯にして「手ごね寿司風」にアレンジもできます。