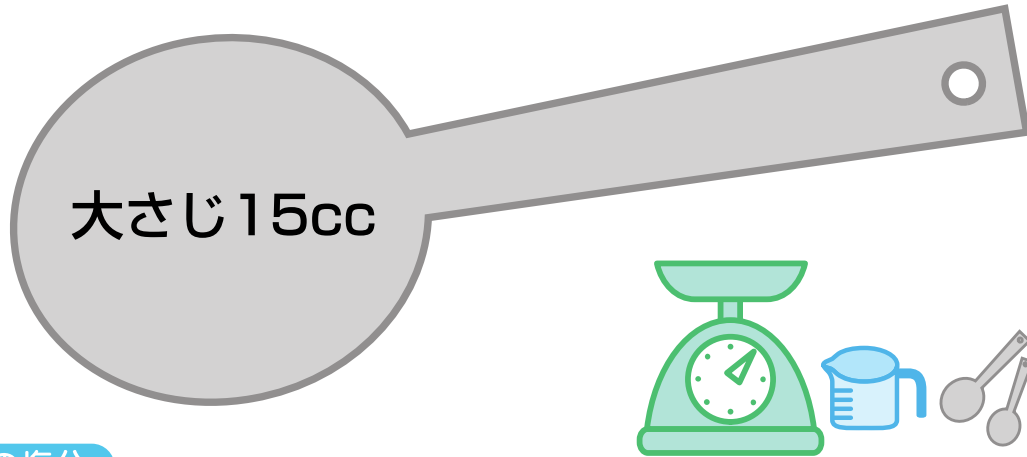


● 家庭でできる減塩

減塩調理のヒント

1 調味料を計量してみましょう

調味料を目分量で使っていませんか?もう一度使用量を確認してみましょう。



調味料の塩分

種類	塩分量(g)/大さじ1	使用法
こいくちしょうゆ	2.6g	料理一般
うすくちしょうゆ	2.9g	色が薄く、煮物・吸い物等食材の色を残す
減塩しょうゆ	1.4g	高血圧等の治療にも使われる

種類	塩分量(g)/大さじ1	種類	塩分量(g)/大さじ1
米みそ・淡色辛みそ (信州みそなど)	2.2g	トマトソース	0.2g
米みそ・赤色辛みそ (仙台みそなど)	2.3g	ステーキソース	1.1g
米みそ・甘みそ (西京みそ)	1.1g	めんつゆ(ストレート)	2.4g
ウスターソース	1.5g	焼肉のたれ	1.0g
中濃ソース	1.0g	和風ドレッシング	0.7g
とんかつソース	1.0g	フレンチドレッシング(白)	0.5g
トマトケチャップ	0.5g	ノンオイルドレッシング(青じそ)	1.1g
		マヨネーズ	0.3g
		ポン酢しょうゆ	1.3g

(女子栄養大学出版部「FOOD&COOKING DATA塩分早わかり」より)

『だし割りしょう油』の作り方

＝材料＝

水	100cc
けずり節	5g
しょうゆ	75cc

<作り方>

- ①なべに分量の水を入れて火にかけ、温まってきたらけずり節を入れてひと煮立ちさせる。
- ②火を止めてしばらくしたら、けずり節が入らないように「だし汁」を静かに別の容器に移し、さましておく。
- ③卓上びんの半分まで「しょうゆ」を入れて、次にかたくちのところまで「だし汁」を入れる。

