

タンドリーチキン



適塩前 <1人分>

エネルギー	245	kcal
食塩相当量	1.1	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	244	kcal
食塩相当量	0.4	g

マイナス
0.7g

材料 <2人分>

適塩前

鶏もも肉（皮付き）	200 g
★プレーンヨーグルト	40 g
★にんにく（チューブ）	1.5 g
★しょうが（チューブ）	3 g
★カレー粉	4 g
★塩	1.3 g
★ケチャップ	7 g
油	5 g
ベビーリーフ	20 g
ミニトマト（2個）	50 g

(Before)

適塩後

鶏もも肉（皮付き）	200 g
★プレーンヨーグルト	50 g
★にんにく（チューブ）	2 g
★しょうが（チューブ）	2 g
★カレー粉	3 g
★ケチャップ	10 g
こしょう	1 g
油	4 g
ベビーリーフ	20 g
ミニトマト（2個）	50 g

(After)



作り方

- ① 鶏肉は開いておき、味が染み込みやすいようフォークで全体を数か所刺しておく。
- ② ボウルに★の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせ鶏肉をしっかりと絡ませ、ラップをして冷蔵庫で約15分漬け込む。
- ③ クッキングシートに油を敷き②を並べ、こしょうをふり、220℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ベビーリーフとミニトマトを添える。

適塩ポイント

Tekien Point

- 塩を使わず、にんにくやヨーグルトを増やすことでコクと旨みをアップ。
- 焼く直前にこしょうをふることで風味が残りやすい。



ひじきの炒り煮



適塩前 <1人分>

エネルギー 110 kcal
食塩相当量 1.8 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 62 kcal
食塩相当量 0.6 g

マイナス
1.2g

材料 <2人分>

適塩前

乾燥ひじき 6 g
にんじん 30 g
油揚げ 3 g
鶏ひき肉 30 g

和風だし（顆粒） 1.5 g
水 75 ml
油 4.5 g
★しょうゆ 9 g
★みりん 9 g
★砂糖 1.5 g

適塩後

乾燥ひじき 6 g
にんじん 30 g
油揚げ 3 g
鶏ひき肉 30 g

【濃いめの昆布だし】

昆布 2 g
水 60 ml
油 3 g
★減塩しょうゆ 9.6 g
★みりん 6 g
★砂糖 1 g

作り方

- ① 乾燥ひじきをたっぷりの水に30分ほど浸けて戻す。戻ったらザルにあげて水気をしっかり切っておく。
- ② にんじんは細切りに、油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、油揚げ、ひじきを加えてさらに炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら、濃いめの昆布だしを加え、沸騰させる。アクが出たら取り除き、★の調味料を加えて弱火でひと煮立ちさせる。

適塩ポイント
Tekien Point

- 濃いめの昆布だしを使用（調理前に長時間浸して旨味を凝縮）
- 減塩しょうゆを使用し塩分量をカット



千切り大根入りハンバーグ



適塩前 <1人分>

エネルギー 270 kcal
食塩相当量 2.1 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 283 kcal
食塩相当量 1.1 g

マイナス
1.0 g

材料 <2人分>

適塩前

牛豚合いびき肉 100 g
もめん豆腐 60 g
卵(1/2個) 25 g

玉ねぎ 60 g
パン粉 7.5 g
牛乳(大さじ1) 15 g
塩(小さじ1/4) 1.3 g
こしょう 0.1 g
油(小さじ2) 10 g
(ソース)
ケチャップ(大さじ3) 36 g
ウスターソース(大さじ1) 18 g
(付け合わせ)
かぼちゃ 30 g
レタス 25 g
バター 2 g

(Before)

適塩後

牛豚合いびき肉 100 g
もめん豆腐 60 g
卵(1/2個) 25 g
千切り大根(切り干し大根) 15 g
玉ねぎ 60 g
パン粉 7.5 g
牛乳(大さじ1) 15 g
塩(小さじ1/4) 1.3 g
こしょう 0.1 g
オリーブ油(小さじ2) 10 g
(ソース)
トマト(大玉) 120 g
ケチャップ(大さじ1) 18 g
(付け合わせ)
かぼちゃ 30 g
レタス 25 g
バター 2 g

(After)

作り方

- ① もめん豆腐は重石をして水を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れ電子レンジで600W、1分半加熱する。
- ③ 千切り大根は洗ってゆでて水気を切り、みじん切りにする。
- ④ パン粉に牛乳を入れて混ぜる。
- ⑤ ボウルに①を入れて潰し、②、③、④と合いびき肉、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を丸め、左右の手に交互に打ちつけて空気を抜きながら小判型に形をととのえ、中央を少しくぼませる。
- ⑦ フライパンでオリーブ油を熱し⑥を入れ、はじめは強火で30秒、火を弱めてフライパンを動かしながら2～3分焼く。裏返して同様に焼き、中まで火を通す。
- ⑧ トマトはざく切りにする。フライパンに切ったトマトとケチャップを入れ、煮つめる。
- ⑨ かぼちゃはレンジで加熱し薄切りにする。フライパンでバターを熱して焼き目をつける。レタスは洗いちぎっておく。皿に盛り付け、ハンバーグの上に⑧のソースをかける。



適塩ポイント

Tekien Point

- 千切り大根を入れることで食感にメリハリをつけて、満足感をあげる。
- ソースにトマトを入れることで酸味と旨味をプラスし調味料を減らす。



千切り大根とトマトのスープ



適塩前 <1人分>

エネルギー 50 kcal
食塩相当量 1.1 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 64 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

卵(1個) 50 g

鶏ガラだし(顆粒)
(小さじ1/2) 1.5 g
しょうゆ(小さじ1) 6 g
かたくり粉(小さじ1) 3 g
ごま油(小さじ1/4) 1.3 g
塩(ひとつまみ) 0.5 g
こしょう 0.1 g

(Before)

適塩後

卵(1個) 50 g
千切り大根(切り干し大根) 5 g
にら 15 g
トマト 80 g
鶏ガラだし(顆粒)
(小さじ1/2) 1.5 g
かたくり粉(小さじ1) 3 g
ごま油(小さじ1/4) 1.3 g
塩(ひとつまみ) 0.5 g
こしょう 0.1 g

(After)

作り方

- ① 千切り大根はたっぷりの水に袋の表示の7割程度の時間をつけて、堅めに戻す。水気をしっかり絞って、粗みじん切りにする。
- ② にらは細かく刻む。
- ③ トマトはヘタを除いて横半分に切り、粗く1cm角に切る。
- ④ 卵は溶きほぐし、千切り大根と卵を混ぜておく。
- ⑤ 鍋に水を1と1/2カップ加え、トマトを煮る。
- ⑥ 煮立ったら、鶏ガラだし(顆粒)を加え、④を流し入れ、にらを加えて1~2分間弱火で煮る。
- ⑦ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑧ かたくり粉は大きじ1の水で溶き、水溶きかたくり粉でとろみをつけて、ごま油を加える。



適塩ポイント Tekien Point

- 千切り大根やにらを加えて具沢山にする。
- トマトを加えることでさっぱりとした酸味と旨味を引き立たせる。
- ごま油で風味をよくする。



ヘルシーチキン南蛮



適塩前 <1人分>

エネルギー 340 kcal
食塩相当量 2.2 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 326 kcal
食塩相当量 1.0 g

マイナス
1.2 g

材料 <2人分>

適塩前

鶏もも肉	140 g
薄力粉（大さじ1）	8 g
卵	1/2個
油（大さじ1）	14 g
●砂糖（大さじ1）	10 g
●酢（大さじ1）	15 g
●薄口しょうゆ（大さじ1）	18 g
塩（肉の下味用）	0.5 g
◎茹で卵	1/2個
◎玉ねぎ	20 g
◎きゅうり	20 g
◎無糖ヨーグルト（大さじ1/2）	7.5 g
◎ハーフマヨネーズ（大さじ1と1/3）	20 g
レタス	20 g

(Before)

適塩後

鶏もも肉	140 g
薄力粉（大さじ1）	8 g
卵	1/2個
油（大さじ1）	14 g
●砂糖（大さじ1/2）	5 g
●酢（大さじ1/2）	7.5 g
●薄口しょうゆ（小さじ1）	6 g
●レモン汁（小さじ1/2）	2.5 g
◎茹で卵	1/2個
◎玉ねぎ	20 g
◎きゅうり	20 g
◎無糖ヨーグルト（大さじ1/2）	7.5 g
◎ハーフマヨネーズ（大さじ1と1/3）	20 g
レタス	20 g

(After)

作り方

- を混ぜ合わせ、南蛮酢を作っておく。砂糖が溶けにくいのでよく混ぜる。
- ◎でタルタルソースを作る。茹で卵は、殻をむいてみじん切りにしておく。玉ねぎ、きゅうりもみじん切りにし、切った材料をマヨネーズ、ヨーグルトと混ぜ合わせる。
- 鶏もも肉を、一口大のそぎ切りにする。
- ③に薄力粉、溶いた卵の順で衣をつけ、油を熱したフライパンで中火でじっくり焼く。火が通ったら、南蛮酢に漬けておく。
- ④とレタスを盛り付け、タルタルソースをかける。



適塩ポイント

Tekien Point ● レモン汁を追加したことで、南蛮酢が少なくても美味しくできあがります。



具たくさんすまし汁



適塩前 <1人分>

エネルギー 34 kcal
食塩相当量 1.1 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 34 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

大根 50 g
にんじん 30 g
しいたけ 30 g
ごぼう 30 g
もめん豆腐 20 g
小ねぎ 6 g
和風だし（顆粒）（小さじ1/2） 1.5 g
水 400 g
薄口しょうゆ（大さじ1/2） 9 g

(Before)

適塩後

大根 50 g
にんじん 30 g
しいたけ 30 g
ごぼう 30 g
もめん豆腐 20 g
小ねぎ 6 g
いりこ 10 g
ポットのお湯または水 400 g
薄口しょうゆ（小さじ1） 6 g

(After)

作り方

- ① いりこだしを作る。（ポットのお湯を利用し、30分ほど浸しておく。）
- ② 小ねぎは小口切り、大根・にんじんはいちょう切り、しいたけは千切り、ごぼうはピーラーで薄くそぐ。もめん豆腐はさいの目に切る。
- ③ 鍋に①を入れ煮立たせ、いりこを取り出す。
- ④ いりこだしで、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にもめん豆腐を入れ、ひと煮立ちさせ、薄口しょうゆを入れる。
- ⑥ 器に盛り付け、小ねぎを添える。

適塩ポイント Tekien Point

- いりこだしの風味で、薄口しょうゆが少量でも美味しくできあがります。
- 野菜からのだしで、うま味もプラスされ、美味しくできあがります。



鮭のマヨ七味焼き



適塩前 <1人分>

エネルギー	111	kcal
食塩相当量	1.1	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	182	kcal
食塩相当量	0.4	g

マイナス
0.7g

材料 <2人分>

適塩前

サケ切り身（2切れ）	140 g
塩こしょう	少々
★調味料	

砂糖（小さじ2）	6 g
酒（小さじ2）	10 g
しょうゆ（小さじ2）	12 g
酢（小さじ2）	10 g

適塩後

サケ切り身（2切れ）	140 g
★調味料	
マヨネーズ（大さじ2）	24 g
七味唐辛子	少々

酒（小さじ1）	5 g
---------	-----

付け合わせ野菜	
ベビーリーフ	40 g
ミニトマト	30 g

作り方

- ① サケに酒をふる。
- ② マヨネーズと七味唐辛子を混ぜサケの上に塗る。
- ③ トースターで8～10分焼き色がつくまで加熱する。



適塩ポイント Tekien Point

- 通常の照り焼きは、醤油などで味を調整するため塩分が高くなります。そこで、塩分の少ないマヨネーズをベースに味付けをし、七味唐辛子でアクセントをプラス！
- さらに、トースターで焼くことで香ばしさを出し、塩分を抑えながらも満足感のある味わいに仕上げました。



しいたけとトマトの旨み蒸し



適塩前 <1人分>

エネルギー 55 kcal
食塩相当量 0.9 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 55 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

しいたけ（5枚） 75 g
トマト（1個） 150 g
オリーブ油（小さじ1） 4 g
塩昆布 10 g
にんにくチューブ（3cm） 2 g
パセリ 少々

(Before)

適塩後

しいたけ（5枚） 75 g
トマト（1個） 150 g
オリーブ油（小さじ1） 4 g
にんにくチューブ（3cm） 2 g
白だし 10 g
パセリ 少々

(After)



作り方

- ① しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ② トマトはざく切りにする。
- ③ 耐熱皿にしいたけを入れて、トマトを上のにせオリーブ油、にんにく、白だしを入れ、ラップをして600Wで5分程度加熱する。
- ④ 一度取り出し、全体を軽く混ぜ、同じくレンジで1～2分加熱する。
- ⑤ お皿に盛り付け、パセリをかけて完成。



適塩ポイント Tekien Point

- しいたけのグアニル酸とトマトのグルタミン酸の相乗効果で旨味アップ
- 塩昆布から白だしに変更（塩分0.9g→0.7gに）
- 温かいままでも食べられますが、冷やすと味が染みて塩分少なめでもおいしく食べられます。

洋風がね



適塩前 <1人分> 2個

エネルギー	346	kcal
食塩相当量	1.1	g



適塩後 <1人分> 2個

エネルギー	349	kcal
食塩相当量	0.7	g

マイナス
0.4 g

材料 <15個分>

適塩前

さつまいも	300 g
にんじん	120 g
青ピーマン	50 g
ベーコン	45 g
チーズ	30 g
コンソメ	9 g
卵	1 個
小麦粉	100 g
水	100 mL
揚げ油	適量

(Before)

適塩後

さつまいも	300 g
にんじん	120 g
青ピーマン	50 g
ベーコン	45 g
チーズ	30 g
乾燥バジル	2 g
コンソメ	7.5 g
卵	1 個
小麦粉	100 g
豆乳	100 mL
揚げ油	適量

(After)

1人分
22g



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、細切りにし、水にさらす。
- ② にんじん（皮をむいても可）、青ピーマン、ベーコンも細切りにする。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、豆乳、乾燥バジル、チーズ、小麦粉を加え混ぜ、①②の材料も加え、さっくり混ぜる。
- ④ 鍋に油を適量入れ、③のタネで形を作り、180℃の油で揚げる。

適塩ポイント
Tekien Point

- バジルを加えることで、風味を追加しコンソメの量を減らしました。
- 豆乳で衣を作ることで、コクとうま味を追加しました。



里芋のそぼろあんかけ



適塩前 <1人分>

エネルギー 112 kcal
食塩相当量 0.7 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 112 kcal
食塩相当量 0.5 g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

里芋（冷凍可） 160 g
干しいたけ 2 g
鶏ひき肉 30 g
玉ねぎ 40 g
青ピーマン 20 g
赤パプリカ 20 g
油（大さじ1/2） 2 g

A砂糖 1.5 g
A薄口しょうゆ 9 g
Bかたくり粉 4.5 g
B水 7.5 g

(Before)

適塩後

里芋（冷凍可） 160 g
干しいたけ 2 g
鶏ひき肉 30 g
玉ねぎ 40 g
青ピーマン 20 g
赤パプリカ 20 g
ごま油 2 g
しょうが（チューブ） 4 g
A黒砂糖 1.5 g
A薄口しょうゆ 6 g
Bかたくり粉 4.5 g
B水 7.5 g

(After)

1人分
121g
海菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① 干しいたけは、水でもどしてみじん切りにする（もどし汁はとっておく）。
- ② 青ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎもみじん切りにする。
- ③ 里芋は、蒸して皮をむく（冷凍の場合はゆでる）。
- ④ 鍋にごま油を熱し、しょうがを入れ、鶏ひき肉、①②の材料で炒め、干しいたけのもどし汁とかぶるくらいの水（分量外）を加えて煮る。
- ⑤ Aで味付けをし、青ピーマン・赤パプリカを入れる。
- ⑥ 青ピーマン・赤パプリカの色が変わらないうちに、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ゆでた里芋にかける。

適塩ポイント Tekien Point

- しょうがを入れたり、食材をごま油で炒めたりして風味を追加しました。
- 黒砂糖を使うことで、コクを追加しました。



手作りルウの適塩カレー



適塩前 <1人分>

エネルギー 550 kcal
食塩相当量 2.1 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 569 kcal
食塩相当量 1.0 g

マイナス
1.1 g

材料 <2人分>

適塩前

ご飯	300 g
豚ロース肉（薄切り）	80 g
玉ねぎ（1/2個）	100 g
じゃが芋	60 g
にんじん	40 g
油（大さじ1）	12 g
水	300 ml
カレールウ（2かけ）	40 g

(Before)

適塩後

ご飯	300 g
豚ロース肉（薄切り）	80 g
玉ねぎ（1/2個）	100 g
じゃが芋	60 g
にんじん	40 g
油（大さじ2）	24 g
水	300 ml

(After)

にんにく（チューブ）（小さじ1）	5 g
しょうが（チューブ）（小さじ1）	5 g
カレー粉（小さじ2）	4 g
小麦粉（大さじ2）	18 g
ケチャップ（大さじ1）	18 g
ウスターソース（大さじ1）	18 g

1人分
75 g



作り方

- ① 玉ねぎはくし形切りにする。
じゃが芋とにんじんは一口大、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で油を熱し、にんにく、しょうが、①を加え炒める。
- ③ カレー粉、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ ③に水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ ケチャップ、ウスターソースを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。（10～15分）
- ⑥ 器にご飯とカレーを盛り付ける。

適塩ポイント
Tekien Point

- 塩分の多い市販のルウを使わないでルウを手作りしました。
- しょうがとにんにくの香りで適塩でもおいしく仕上げました。



桜エビ香るにらチヂミ



適塩前 <1人分>

エネルギー 231 kcal
食塩相当量 1.4 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 238 kcal
食塩相当量 0.7 g



マイナス
0.7 g

材料 <2人分>

(Before)

(After)

適塩前

にら	50 g
玉ねぎ (1/2個)	100 g
小麦粉	30 g
かたくり粉	15 g
卵 (1個)	50 g
油 (大さじ1)	12 g
ごま油 (小さじ1)	4 g
ポン酢しょうゆ (大さじ2)	36 g
白ごま (小さじ1)	3 g

適塩後

にら	50 g
玉ねぎ (1/2個)	100 g
桜エビ (干)	5 g
小麦粉	30 g
かたくり粉	15 g
卵 (1個)	50 g
油 (大さじ1)	12 g
ごま油 (小さじ1)	4 g
酢 (大さじ2)	36 g
コチュジャン (小さじ1)	6 g
白ごま (小さじ1)	3 g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にらは5cm幅に切る。
- ② 【A】を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①、桜エビを加えてさらに混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、生地を流し入れる。
- ⑤ 片面が焼けたら裏返す。
- ⑥ 両面が焼けたらごま油を回し入れ、カリカリに焼いて、器に盛り付ける。
- ⑦ 【B】を混ぜ、タレを作り、別皿に入れて添える。



適塩ポイント
Tekien Point

- 生地は調味料を入れないでにらと桜エビの風味で仕上げました。
- コチュジャンの唐辛子に含まれるカプサイシンは、塩味を強く感じさせる働きがあります。



そのまま美味しい！レモン餃子



適塩前 <1人分>

エネルギー	261	kcal
食塩相当量	1.0	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	261	kcal
食塩相当量	0.6	g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

豚ひき肉	80 g
キャベツ	30 g
小松菜	30 g
しょうが	10 g
にんにく	5 g
しょうゆ（大さじ1/2）	9 g
砂糖（小さじ1/2）	1.5 g
酒（小さじ1/2）	2.5 g
かたくり粉（小さじ1/2）	1.5 g
塩	少々
こしょう	少々
餃子の皮（12枚）	72 g
レタス（付け合わせ）	40 g

(Before)

適塩後

豚ひき肉	80 g
キャベツ	30 g
小松菜	30 g
レモン	12 g
しょうが	10 g
にんにく	5 g
減塩しょうゆ（大さじ1/2）	9 g
砂糖（小さじ1/2）	1.5 g
酒（小さじ1/2）	2.5 g
かたくり粉（小さじ1/2）	1.5 g
塩（減塩タイプ）	少々
こしょう	少々
餃子の皮（12枚）	72 g
レタス（付け合わせ）	40 g

(After)

作り方

- ① キャベツ、小松菜、にんにく、しょうがはみじん切りにする。レモンは皮ごと細かく切る。
- ② 豚ひき肉にAを加えて練り、キャベツ、小松菜、レモンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮で②の餡を包む。
- ④ 油(分量外)をひいたフライパンに中火で③を焼く。（並べたらすぐに蓋をする。）
- ⑤ 皮の色が変わったら餃子が浸る程度にお湯(分量外)を注ぎ、蓋をして強火で蒸し焼きにする。
- ⑥ パリッと焼き目がついたら出来上がり！



1人分
57.5 g
野菜・きのこ・海藻使用量

適塩ポイント
Tekien Point

- レモンの香りと旨味でタレを付けずにそのまま食べられる餃子です。
- 調味料（しょうゆ、塩）は、減塩タイプのものを使用しています。



シャキシャキ食感！れんこんときゅうりのツナ和え



適塩前 <1人分>

エネルギー 148 kcal
食塩相当量 0.4 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 131 kcal
食塩相当量 0.3 g

マイナス
0.1 g

材料 <2人分>

適塩前

れんこん 80 g
きゅうり 50 g
にんじん 20 g
かいわれ 20 g
カツオ水煮缶 60 g

マヨネーズ（大さじ1・1/2） 18 g

酢（大さじ1/2） 7.5 g
砂糖（小さじ1） 3 g
すりごま（小さじ2） 3.6 g

(Before)

適塩後

れんこん 80 g
きゅうり 50 g
にんじん 20 g
かいわれ 20 g
カツオ水煮缶 60 g
しょうが汁（小さじ1） 5 g
マヨネーズ（大さじ1） 12 g
ヨーグルト（大さじ1/2） 7.5 g
酢（大さじ1/2） 7.5 g
砂糖（小さじ1） 3 g
すりごま（小さじ2） 3.6 g
黒こしょう 少々

(After)

作り方

- ① れんこんは皮を剥き、いちょう切りにして酢水につけておく。
- ② 鍋に分量外の酢大さじ1/2、砂糖小さじ1、水50mlを入れて煮立たせ、水気を十分に切った①を入れて、炒め焼きにする。焼き目がついたら、皿に取り出しておく。
- ③ きゅうりは板ずりにし、小口切りにする。にんじんは皮を剥き、細切りにする。かいわれは根元を切り、半分の長さに切る。
- ④ カツオ水煮缶は汁気を切り、しょうが汁を入れる。
- ⑤ ボウルにA、②、③、④を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、黒こしょうを振る。



適塩ポイント Tekien Point

- マヨネーズ量を1/3減らし、ヨーグルトでコクをプラスしました。
- 黒こしょうが味の引き締め役となり、薄味でも満足感があります。



なすの肉巻き煮



適塩前 <1人分>

エネルギー 557 kcal
食塩相当量 1.3 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 463 kcal
食塩相当量 1.1 g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) 160 g
なす 240 g
青じそ(4枚) 4 g
米粉 30 g
油 8 g
A だし汁 100 g
A 酒(大さじ1/2) 7.5 g
A しょうゆ(大さじ1) 18 g
A みりん(大さじ1) 18 g
かぼちゃ 40 g
ピーマン(赤、黄、緑) 計80 g
しょうが 6 g

(Before)

適塩後

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) 150 g
なす 240 g
青じそ(4枚) 4 g
米粉 30 g
油 8 g
A だし汁 60 g
A 酒(大さじ1/2) 7.5 g
A しょうゆ(小さじ2・1/3) 14 g
A みりん(小さじ2・1/3) 14 g
かぼちゃ 40 g
ピーマン(赤、黄、緑) 計80 g
しょうが 6 g

(After)

作り方

- ① なすは縦4つに切り、青じそをのせて豚肉で巻く。
- ② かぼちゃは7mm幅にスライスし、軽くラップして電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ ピーマンは縦8つに切り、しょうがは細切り(針しょうが)にしておく。
- ④ フライパンを熱しピーマンとかぼちゃを素焼きにする。野菜に火が通ったら器に取り出し、フライパンに油を入れる。
- ⑤ ①に米粉をまぶし④のフライパンに肉の巻き終わりを下にして並べる。肉を転がしながらこんがり焼く。
- ⑥ フライパンの余分な油をふき取り、Aを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 器に焼き野菜と肉巻きを盛りつけ、針しょうがを上飾る。



1人分
185g
野菜・きのこ・海藻使用量

適塩ポイント Tekien Point

- 甘みのある添えの野菜を選ぶことで、調味料なしでも食べられます。
- 盛り付けで、焼き野菜の上に肉巻きをのせれば、残りのタレで余分なドレッシングなどは不要です！
- ナスに肉を巻くことで、ナスが肉の油を吸ってジューシーに仕上がるので、調味料が少なくてもしっかり旨味を感じられます。



夏野菜のごま和え



適塩前 <1人分>

エネルギー	51	kcal
食塩相当量	1.0	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	50	kcal
食塩相当量	0.6	g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

なす	50 g
オクラ	40 g
アスパラガス	24 g
ミニトマト	60 g
A すりごま(白) (小さじ1強)	4.4 g
A しょうゆ (大さじ1)	15 g
A 砂糖 (大さじ1/2)	4.5 g
削りカツオ	1.2 g

(Before)

適塩後

なす	50 g
オクラ	40 g
アスパラガス	24 g
ミニトマト	60 g
A すりごま(白) (小さじ1強)	4.4 g
A ポン酢しょうゆ (大さじ1・1/3)	20 g
A 砂糖 (大さじ1/2)	4.5 g
削りカツオ	1.2 g

(After)

1人分
87g
野菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① なす、オクラ、アスパラガスは一口大に切って耐熱皿にのせ、レンジ(600w)で約3分加熱し、ザル移して冷ましておく。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ Aの調味料を合わせておき、食べる直前に①②を和える。
- ④ 器に盛り、上から削りカツオを飾る。

適塩ポイント Tekien Point

- しょうゆからポン酢にすることで、さっぱり夏らしいメニューになります。
- 野菜を加熱して出た水分は、みそ汁に再利用するのがおすすめです。



白身魚のトマトソースかけ



適塩前 <1人分>

エネルギー 167 kcal
食塩相当量 1.6 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 142 kcal
食塩相当量 0.6 g

マイナス
1.0 g

材料 <2人分>

適塩前

白身魚 100 g
薄力粉 10 g
塩 0.4 g
オリーブ油（小さじ1/2） 2 g
じゃが芋 50 g
ブロッコリー 60 g
パプリカ 60 g
オリーブ油 7 g
ケチャップ 70 g

にんにく（チューブ） 1.4 g
塩 0.2 g
こしょう 0.4 g

(Before)

適塩後

白身魚 100 g
薄力粉 10 g
塩 0.4 g
オリーブ油（小さじ1/2） 2 g
じゃが芋 50 g
ブロッコリー 60 g
パプリカ 60 g
オリーブ油 7 g

A トマト缶 120 g
A にんにく（チューブ） 1.4 g
A 塩 0.4 g
A こしょう 0.2 g
パセリ 0.1 g

(After)



作り方

- ① じゃが芋は5mm幅のいちょう切りにし、下茹でを行う。パプリカは1cmの角の角切りに切る。ブロッコリーは子房に分けて、下茹でを行う。
- ② 白身魚は水気をふき取り、両面に塩を振った後、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、白身魚を並べる。両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にじゃが芋、パプリカ、ブロッコリーを加え炒める。じゃがいもが透き通ったら、Aを加え、弱めの中火で5分ほど煮込む。
- ⑤ 蓋を取り、じゃがいもが柔らかくなったら火を消す。
- ⑥ お皿に③の魚を盛り付けた後、ソースをかけ、パセリをちらす。

適塩ポイント Tekien Point

- ケチャップからトマト水煮に変えることによって、塩分量を減らしました。



千切り大根のコールスロー風サラダ



適塩前 <1人分>

エネルギー	158	kcal
食塩相当量	0.5	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	87	kcal
食塩相当量	0.3	g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

千切り大根	8 g
にんじん	16 g
きゅうり	16 g
カツオ油漬缶	20 g
マヨネーズ（大さじ1）	12 g
酢	6 g
砂糖	5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.2 g

(Before)

適塩後

千切り大根	8 g
にんじん	16 g
きゅうり	16 g
カツオ油漬缶	20 g
ヨーグルト（大さじ1）	16 g
マヨネーズ（大さじ3/4）	9 g
酢	6 g
砂糖	5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.2 g

(After)

A



作り方

- ① たっぷりの水の中に千切り大根を入れ、千切り大根の表面をこするようにしてもみ洗いをする。
- ② 千切り大根をざるにあげ、さっと湯をかけ、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんときゅうりは千切りにし、さっとゆで、しっかり絞っておく。
- ④ ボウルに②と③、油を切ったカツオ油漬缶を入れ、Aを入れよく混ぜる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。

適塩ポイント Tekien Point

- マヨネーズの量を減らし、ヨーグルトを追加して塩分量を減らしました。



キャベツメンチ（適塩サルサソース添え）



適塩前 <1人分>

エネルギー 407 kcal
食塩相当量 2.0 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 370 kcal
食塩相当量 1.2 g

マイナス
0.8 g

材料 <2人分>

適塩前

合いびき肉 192 g
キャベツ 80 g
鶏卵 55 g
食塩 0.4 g
黒こしょう 少々
【衣】
てんぷら粉 32 g
水 32 g
パン粉 32 g
揚げ油 適量
【付け合わせ】
キャベツ 200 g
とんかつソース 70 g

(Before)

適塩後

合いびき肉 160 g
もめん豆腐 32 g
キャベツ 80 g
鶏卵 55 g
塩こうじ 4 g
黒こしょう 少々
【衣】
てんぷら粉 32 g
水 32 g
パン粉 32 g
揚げ油 適量
【サルサソース】
トマト 32 g
きゅうり 12 g
玉ねぎ 20 g
にんにく 0.6 g
塩こうじ 4 g
酢（小さじ1弱） 3.2 g
はちみつ（小さじ1/3） 2 g
レモン汁（小さじ1/3） 1.6 g
ケチャップ（小さじ1/3弱） 1.8 g

(After)



作り方

- ① キャベツはみじんぎりにし、耐熱ボウルに入れて軽くラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。ざるにあげて冷まし、水分を絞る。
- ② もめん豆腐はペーパーで水分を取り、合いびき肉、キャベツ、卵、塩こうじと合わせて混ぜる。
- ③ 形をととのえて冷蔵庫で休ませる。てんぷら粉と分量の水を混ぜて衣を作る。
- ④ 肉に衣、パン粉を付けて油で揚げる。
- ⑤ サルサソースのトマト、きゅうり、玉ねぎをみじん切りにし、にんにくはすりおろす。玉ねぎは水にさらしてざるにあげ、材料全てを混ぜ合わせる。

1人分
72.3g

適塩ポイント Tekien Point

- 塩の代わりに塩こうじを使い、中濃ソースの代わりに野菜やレモン汁を使ったサルサソースを合わせて、うま味と酸味を増してあっさり食べられるようにしました。



かみかみ中華ナムル



適塩前 <1人分>

エネルギー 30.4 kcal
食塩相当量 1.0 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 48.2 kcal
食塩相当量 0.5 g

マイナス
0.5 g

材料 <2人分>

適塩前

もやし 42 g
きゅうり 18 g
千切り大根 8 g
鶏がらだし（顆粒）
（小さじ1/2） 1.4 g
薄口しょうゆ（大さじ1/2） 9 g
ごま油（小さじ1/2強） 2.5 g

(Before)

適塩後

もやし 42 g
きゅうり 18 g
千切り大根 8 g
鶏がらだし（顆粒）
（小さじ1弱） 2.2 g
アーモンド 7 g
ごま油（小さじ1/2強） 2.5 g

(After)



作り方

- ① もやしは沸騰したお湯でさっとゆでてざるにあげ、軽く絞る。
- ② きゅうりは千切りに、千切り大根は水でもどしてざく切りにする。
- ③ アーモンドを粗みじん切りにする。
- ④ ボウルにすべての材料を入れ、和える。

適塩ポイント Tekien Point

- 味付けを鶏がらだしのみにすることで、うま味を増やして塩分を抑えています。
- アーモンドによる油分と食感を追加して飽きずに食べられるようにしました。



豚肉とごぼうのしぐれ煮



適塩前 <1人分>

エネルギー 549 kcal
食塩相当量 2.7 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 217 kcal
食塩相当量 1.3 g

マイナス
1.4 g

材料 <2人分>

適塩前

豚肉（こま切れ） 200 g

★しょうゆ（大さじ2） 36 g
★みりん（大さじ1） 18 g
★砂糖（大さじ2） 18 g
★酒（大さじ2） 30 g
しょうが 10 g

(Before)

適塩後

豚肉（こま切れ） 80 g
糸こんにゃく 100 g
ごぼう 50 g
まいたけ 20 g
★しょうゆ（大さじ3/4） 14 g
★みりん（大さじ2） 36 g
★砂糖（小さじ1） 3 g

しょうが 10 g
油（小さじ1） 4 g

(After)



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、糸こんにゃくを2～3分茹で、2～3cm幅に切る。
- ② ごぼうはささがき、まいたけは手でさき、しょうがは千切りにする。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をひき、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火がとおったら糸こんにゃく、ごぼう、まいたけを加えて炒める。
- ⑤ ④に★の調味料をすべて入れ、中火でかき混ぜながら炊く。炊いた後は弱火にし、汁気をとばす。

適塩ポイント Tekien Point

- ごぼうやまいたけの風味をいかし、しっかり汁気を飛ばすことで薄味でもしっかりした味つけに仕上がります。



大根ゆず胡椒あえ



適塩前 <1人分>

エネルギー	43	kcal
食塩相当量	1.3	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	47	kcal
食塩相当量	0.8	g

マイナス
0.5 g

材料 <2人分>

適塩前

大根	100 g
かいわれ	20 g
★しょうゆ（大さじ1）	18 g
★ごま油（小さじ1）	5 g
★酢（小さじ2）	10 g
★砂糖（小さじ1/2）	2 g

(Before)

適塩後

大根	100 g
かいわれ	10 g
カニ風味かまぼこ	18 g
★しょうゆ（小さじ1）	6 g
★ゆず胡椒	1.2 g
★へべす(果汁)（小さじ2）	10 g
★サラダ油（小さじ1）	4 g

(After)



作り方

- ① 大根は細切りにし水につけておく。（スライサーも可）
- ② かいわれの根元を切り落として4等分の長さに切り、水でゆすぐ。
- ③ かにかまは1cm幅の輪切りにする。
- ④ ボウルに★の調味料をよく混ぜ合わせ、水気をしっかり切った大根とかいわれ、かにかまを加えて和える。

適塩ポイント Tekien Point

- ゆず胡椒の風味とピリッとしたアクセントで満足感ある味わいになります。



豚肉とトマトのしょうが焼き



適塩前 <1人分>

エネルギー	338	kcal
食塩相当量	1.8	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	288	kcal
食塩相当量	0.9	g

マイナス
0.9 g

材料 <2人分>

適塩前

豚ロース肉（薄切り）	150 g
玉ねぎ	120 g
しょうが（チューブ）	3 g
しょうゆ	24 g
酒	10 g
砂糖	6 g
油	7 g
キャベツ	100 g

(Before)

適塩後

豚ロース肉（薄切り）	150 g
玉ねぎ	120 g
トマト	100 g
しょうが（チューブ）	3 g
しょうゆ（大さじ2/3）	12 g
酒（小さじ2）	10 g
砂糖（小さじ1）	3 g
油（大さじ1/2）	7 g
キャベツ	100 g

(After)

1人分
160g
野菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、キャベツは千切り、トマトはヘタを取りざく切りにしておく。
- ② しょうが（チューブ）、しょうゆ、酒、砂糖を合わせ、タレを作っておく。
- ③ 油を熱したフライパンで、豚ロース肉と玉ねぎを火が通るまで炒める。
- ④ ③にトマトとタレを加え、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 千切りにしたキャベツと④をお皿に盛り付ける。

適塩ポイント Tekien Point

- トマトに含まれる旨味と酸味で塩分控えめでも美味しくなります！
- 生姜焼きと一緒に食べれば、キャベツにドレッシングは不要です！



ヨーグルトポテトサラダ



適塩前 <1人分>

エネルギー 215 kcal
食塩相当量 1.2 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 208 kcal
食塩相当量 0.6 g



マイナス
0.6g

材料 <2人分>

適塩前

じゃが芋 200 g
玉ねぎ 50 g
きゅうり 30 g
にんじん 25 g
ロースハム 15 g
マヨネーズ 70 g

塩 0.3 g

(Before)

適塩後

じゃが芋 200 g
玉ねぎ 50 g
きゅうり 30 g
にんじん 25 g

かつお油漬缶 35 g
◎無糖ヨーグルト 50 g
◎オリーブ油（大さじ1） 14 g
◎からし（チューブ） 2 g
◎酢（小さじ2） 10 g
◎砂糖（小さじ1） 3 g
◎塩 0.3 g

(After)

作り方

- ① ジャが芋は皮を剥いて、たっぷりの熱湯でゆでる。
- ② ゆであがったじゃが芋は熱いうちに潰して、粗熱をとる。
- ③ 玉ねぎは縦に薄く切り、にんじんはいちょう切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ④ ③を耐熱容器に入れ電子レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。加熱後玉ねぎは水気をしぼる。
- ⑤ ◎をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ すべての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。



適塩ポイント Tekien Point

- ヨーグルトの酸味と風味で減塩でも美味しく食べれます！
- からし（チューブ）で風味をプラス！
- きゅうりは塩もみをしないことで、減塩になり食感も良くなります。塩もみをする場合は、塩もみ後流水で洗ってから水気を絞りましょう！



豚肉のケチャップがらめ



適塩前 <1人分>

エネルギー 247 kcal
食塩相当量 1.6 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 292 kcal
食塩相当量 1.1 g

マイナス
0.5 g

材料 <2人分>

適塩前

豚もも肉	120 g	
しょうが(チューブ)	1 g	下味
塩	1 g	
酒(小さじ1/2弱)	2 g	
かたくり粉(大さじ1強)	10 g	
じゃが芋	60 g	
なす	60 g	
油(揚げ焼き用) (大さじ1)	14 g	
玉ねぎ	60 g	
にんじん	40 g	
青ピーマン	20 g	
油(小さじ1/2弱)	2 g	
薄口しょうゆ (小さじ2弱)	10 g	調味料
砂糖(小さじ2)	6 g	
ケチャップ (大さじ2強)	14 g	

(Before)

適塩後

豚肩ロース肉	120 g	
しょうが(チューブ)	1.8 g	下味
こしょう	少々	
塩	0.3 g	
酒(小さじ1/2弱)	2 g	
かたくり粉(大さじ1強)	10 g	
じゃが芋	60 g	
なす	60 g	
油(揚げ焼き用) (大さじ1)	14 g	
玉ねぎ	60 g	
にんじん	40 g	
青ピーマン	20 g	
油(小さじ1/2弱)	2 g	
薄口しょうゆ (小さじ1弱)	7 g	調味料
砂糖(小さじ2)	6 g	
ケチャップ (大さじ2強)	14 g	
みょうが	10 g	

(After)

作り方

- ① 豚肩ロース肉は一口大に切り、下味を漬けておく。
- ② じゃが芋、なすは厚さ7mm程度のいちよう切りにする。
- ③ ①にかたくり粉をまぶし、フライパンに多めの油を入れ熱し、揚げ焼きし、取り上げる。
- ④ ②も少し色が変わるまで揚げ焼きし、取り上げる。
- ⑤ 玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちよう切り、青ピーマンは種を取り、2cm角に切る。
- ⑥ フライパンに残った余分な油を拭き取り、小さじ1の油を入れ、⑤を炒める。
- ⑦ 火が通ったら、③、④と調味料を入れ、全体を炒め、からめる。
- ⑧ みょうがを千切りにし、できあがった料理の上に乗せる。



適塩ポイント Tekien Point

- 脂がほどよくのっている豚肩ロース肉を使うことでコクを感じやすくなります。
- 下味はしょうがやこしょうをしっかり揉み込むことで、塩分を控えてもパンチのある味わいになります。
- トッピングのみょうがは豊かな風味と、シャキシャキとした食感で料理にメリハリを出し、少ない調味料でも満足感を高めてくれます。



チーズと野菜のわさびドレッシング和え



適塩前 <1人分>

エネルギー 72 kcal
食塩相当量 1.0 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 59 kcal
食塩相当量 0.6 g

マイナス
0.4g

材料 <2人分>

適塩前

プロセスチーズ 12 g
ブロッコリー 50 g

きゅうり 40 g
ロースハム 30 g
【調味料】
酢（小さじ1弱） 4.4 g
薄口しょうゆ（小さじ2/3） 4 g
砂糖（小さじ1/6） 0.4 g
油（小さじ1/2弱） 2 g
塩 0.2 g
こしょう 0.16 g

(Before)

適塩後

プロセスチーズ 20 g

キャベツ 80 g
きゅうり 40 g
【調味料】
酢（小さじ1弱） 4.4 g
薄口しょうゆ（小さじ1/3弱） 1.6 g
砂糖（小さじ1/6） 0.4 g
油（小さじ1/2弱） 2 g
塩 0.2 g
こしょう 0.16 g
わさび（チューブ） 2 g

(After)

作り方

- ① プロセスチーズは5mm各程度の小さめに切る。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは薄切りにする。
- ③ 野菜をさっと茹で、すぐに流水で冷まし、しっかりと水を切る。
- ④ ボウルに全ての具材を入れ、調味料で和える。
※わさびは好みによって増減できます。
※野菜の水切りはしっかりと絞り切るのがポイントです。



適塩ポイント Tekien Point

- チーズを多めに使用することでコクが出て満足感が高まります。
また、細かく切ることによって口の中にまんべんなく入り、塩味を感じやすくなります。
- ブロッコリーは調味料を吸いやすく味付けにむらが出て調味料を増やしがちです。
今回はキャベツを使い、水分をしっかりと絞り切るようにしました。
- わさびを入れることで風味が豊かになり、減塩でもおいしく食べられます。

ポークチャップ



適塩前 <1人分>

エネルギー 206 kcal
食塩相当量 1.8 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 217 kcal
食塩相当量 1.0 g

マイナス
0.8 g

材料 <2人分>

適塩前

豚もも肉(薄切り) 140 g
玉ねぎ 70 g
油 6 g
ケチャップ 23 g
ウスターソース 23 g
こしょう 少々
塩 0.5 g
ブロッコリー 100 g
すりごま 1.5 g
しょうゆ 6 g
酢 2.5 g
ミニトマト 15 g

(Before)

適塩後

豚もも肉(薄切り) 140 g
玉ねぎ 140 g
油 6 g
ケチャップ 36 g
ウスターソース 9 g
こしょう 少々
ブロッコリー 100 g
すりごま 1.5 g
しょうゆ 6 g
酢 2.5 g
ミニトマト 15 g

(After)

1人分
70g
野菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① 豚もも肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、芯は固い部分をそぎ落として短冊切りにする。熱湯で1分ほど湯がくか、レンジで3分程加熱して火を通す。ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚もも肉を炒める。肉がほぐれたら玉ねぎを加えさらに炒める。
- ③ 肉に完全に火が通り、玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップとウスターソースを入れて混ぜ合わせ、火を止める。
- ④ ③に塩こしょうをふる。さらに盛り付け、ブロッコリー、ミニトマトを添える。すりごま、しょうゆ、酢を混ぜ合わせ、野菜にかける。

適塩ポイント Tekien Point

- 玉ねぎを多めに使用することで、野菜の甘みが増し、少量の調味料でもおいしくいただけます。
- ウスターソースよりケチャップの割合を多くすることで適塩につながります。



きのこ海藻のスープ



適塩前 <1人分>

エネルギー	17	kcal
食塩相当量	1.5	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	19	kcal
食塩相当量	0.6	g

マイナス
0.9 g

材料 <2人分>

適塩前

しめじ	25 g
まいたけ	25 g
わかめ	1 g
小ねぎ	10 g
【かつお昆布だし】	
水	200 g
かつお節	2 g
だし昆布	1 g
しょうゆ	18 g

(Before)

適塩後

しめじ	50 g
まいたけ	50 g
わかめ	1 g
小ねぎ	10 g
【かつお昆布だし】	
水	200 g
かつお節	4 g
だし昆布	2 g
しょうゆ	6 g

(After)



作り方

- ① きのこは、石づきをとってほぐし、長いものは食べやすい大きさに切る。小ねぎは斜め細切りにする。昆布は乾いた布巾で表面を拭く。
- ② 鍋に水と昆布を入れて10分程置き、弱火にかける。気泡が出てきたら箸で昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 沸騰し始めたら火を止め、1分程置いたら網じゃくしでかつお節を取り出す。
- ④ ③を火にかけてきのこを入れ、2～3分沸騰させて火を通す。
- ⑤ ④に小ねぎを入れて火を止め、わかめとしょうゆを入れてひと混ぜする。

適塩ポイント Tekien Point

- きのこを多く使用することで、きのこのうまみが足され適塩でもおいしくいただけます。
- だしを濃くすることでうまみアップにつながります。

