

の食育



あなたはどのくらいとってる?チェックしてみよう!

うす味を心がけ、
気をつけているつもりでも、
意外と塩分を取りすぎているかも。
「あなたの塩分チェックシート」に、
日頃の食習慣を入力すれば、
簡単に診断できます!



check!

今すぐチェック
してみましょう!



神戸市の食育
ポータルサイト **こうべ食フレ!**

食生活に役立つ情報や、
食に関する体験スポットやイベント情報などを
掲載しています。あなたに合った
暮らしのヒントを見つけて、神戸で食を楽しみ
大切にし、健康を作っていきます。

詳しくはこちら



公式Instagramのご紹介



味さいクッキング(味の素KK大阪支社)
▼味の素(株)大阪支社公式アカウント
近畿、中国、四国エリアにいる味の素(株)社員が
つい人に教えたくなるレシピをお届けしますQ★

毎週レシピを投稿!

フォロー

メッセージ



詳しくはこちらから



@AJI_SAL_COOKING

AJINOMOTO PARK

いつも生活の中心にある“食”を通じて
毎日を明るく、楽しく

毎日かんたんにつくれる献立や料理のヒントが盛りだくさん。
10,000件以上のかんたんでおいしいレシピが揃っています。

AJINOMOTOパークは
こちらから



AJINOMOTOパーク
ご案内画面に移動します

食でつながろう!笑顔と健康



KOBE 減塩 レシピブック



こうべ

ご存知ですか?食塩と血圧の関係

食塩の摂取量が1日1グラム増えると、血圧は10年間でおよそ
6mmHg上昇します。また、高血圧の人は、**血管性認知症のリスクが**
10倍になるというデータもあります。いま健康状態に問題がなくても、
普段から塩分を控えることで高血圧を予防しましょう。

とはいえ、塩分控えめの食事は味気なくておいしくないというイメージを
持たれる方も多いのではないのでしょうか。そんなときには、
「KOBE減塩レシピブック」&「KOBE食の応援レシピ(減塩カット篇)」を!

日本人の食塩摂取目標量は1日あたり、
男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満。それをふまえて、
1食あたりの食塩相当量2.5グラム以下の献立と、おいしくて
満足感のあるままでも取り組める**減塩のコツ**や、いつもの調味料を使って、
簡単に減塩できる主菜や副菜のメニューを紹介しています。ぜひご覧ください。

「KOBE食の応援レシピ」はこちらから



減塩のコツは
こちらから



Eat Well, Live Well.





こちらのメニューは、どの主菜/主食と汁物を組み合わせても
食塩相当量は1食2.5g以内です。
組み合わせはその日の気分です自由自在、
楽しみながら適正な食塩相当量を目指しましょう！

主菜

鶏ときのこの回鍋肉

調理時間 20分

食塩相当量
1.1g
(1人分あたり)



材料(4人分)

鶏もも肉……………300g
キャベツ……………4枚
しめじ……………1パック
まいたけ……………1パック
ピーマン……………2個
長ねぎ……………1/2本
「Cook Do®」回鍋肉用3〜4人前……………1箱
「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ2・1/2

- 作り方
- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、キャベツはひと口大のザク切りにする。しめじ、まいたけは小房に分ける。ピーマンは乱切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
 - ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・しめじ・まいたけ・ピーマンの半量を入れて炒め、血にとる。残りの半量も同様に炒め、血にとる。
 - ③ 同じフライパンに油大さじ1/2を熱し、①の鶏肉・ねぎを入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止める。「Cook Do®」を加え、再び火にかけ、鶏肉によくからませる。
 - ④ ②のキャベツ・きのこ類・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。



Point いつもの回鍋肉を鶏肉でアレンジ◎
甘辛いみそ味で、箸が止まらない一品です。

主食

ピーマンとひき肉のガパオ風ご飯

調理時間 20分

食塩相当量
1.4g
(1人分あたり)



材料(4人分)

豚ひき肉……………200g
玉ねぎ……………1個
ピーマン……………5個
「Cook Do®」青椒肉絲用3〜4人前……………1箱
卵……………4個
「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1・1/2
ご飯……………800g

- 作り方
- ① 玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
 - ② フライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、いったん取り出す。
 - ③ 同じフライパンに油大さじ1を熱し、ひき肉、①の玉ねぎを入れて炒める。全体に火が通ったら、①のピーマンを加え、サッと炒める。いったん火を止め、「Cook Do®」を加えて再び火をつけ、混ぜ合わせる。
 - ④ 器にご飯をよそい、③をかけ、②の目玉焼きをのせる。



Point 「Cook Do®」青椒肉絲用でお手軽にガパオ☆
辛くないのでお子さんと一緒に召し上がりがいただけます◎

主食

にら入り豆腐と鶏のそぼろ丼

調理時間 10分

食塩相当量
1.1g
(1人分あたり)



材料(4人分)

絹ごし豆腐……………1丁(300g)
鶏ひき肉……………300g
酒……………大さじ3
にら……………1束(100g)
「ほんだし®」8gスティック……………1本
しょうゆ……………小さじ1
ご飯……………560g
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……………大さじ2
七味唐がらし/好みで……………少々

- 作り方
- ① ひき肉は酒をふる。にらは4cm長さに切る。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①のひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、豆腐をくずしながら加えて炒める。
 - ③ 豆腐の水分が少なくなってきたら、「ほんだし®」を加えて混ぜ、①のにら、しょうゆを加えてサッと炒める。
 - ④ 丼にご飯を盛り、③をのせ、好みで七味唐がらしをふる。
- ※にらはハサミで切ると手軽にお作りいただけます。
※「ほんだし®」は同量の「お塩控えめのほんだし®」にかえてもおいしくお作りいただけます。



Point にらのパンチに豆腐と鶏肉の優しい風味がよく合う☆

主菜

しいたけと長ネギの洋風炒め

調理時間 15分

食塩相当量
1.2g
(1人分あたり)



材料(2人分)

しいたけ……………1パック(150g)
長ねぎ……………50g
ミニトマト……………6個
ウインナーソーセージ……………4本
A 水……………大さじ1
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ1
「AJINOMOTO オリーブオイル」……………大さじ2
粉チーズ……………少々
パセリのみじん切り……………少々

- 作り方
- ① しいたけは石づきを取り、半分に切る。ねぎは3cm長さに切り、ミニトマトはタテ半分に切る。ソーセージはひと口大にちぎる。
 - ② フライパンにオリーブオイル、①のしいたけを入れて火にかけ、しいたけに焼き色がついたら、①のねぎ・ミニトマト・ソーセージを加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。
 - ③ 器に盛り、粉チーズ、パセリをふる。



Point しいたけや長ねぎで！「味の素KKコンソメ」顆粒タイプなら
洋風炒めものも簡単に♪

汁物

追いかぼちゃのポタージュ

調理時間 5分

食塩相当量
1.0g
(1人分あたり)



材料(1人分)

冷凍かぼちゃ……………3個(90g)
「クノール® カップスープ」……………1袋
栗かぼちゃのポタージュ……………150ml
熱湯……………150ml

- 作り方
- ① 耐熱カップにかぼちゃを入れてラップをかけずに、電子レンジ(600W)で1分加熱する。「クノール® カップスープ」を加え、熱湯を注いで軽く混ぜ、かぼちゃをつぶす。
- ※調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。



Point 電子レンジで簡単調理！冷凍かぼちゃを使ってお手軽に♪

汁物

丸鶏ふわ玉レタススープ

調理時間 5分

食塩相当量
1.0g
(1人分あたり)



材料(4人分)

レタス……………120g
溶き卵……………2個分
A 水……………600ml
「丸鶏がらスープ®」……………大さじ1

- 作り方
- ① レタスは適当な大きさにちぎる。
 - ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①のレタスを加える。ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れて、ゆっくりとかき混ぜる。



Point レタスと溶き卵で！ふわふわ卵の食感がクセになる☆
「丸鶏がらスープ®」で作る簡単スープ♪

汁物

4種の根菜としょうがの和風スープ

調理時間 15分

食塩相当量
0.8g
(1人分あたり)



材料(2人分)

大根/正味……………30g
にんじん/正味……………20g
長いも/正味……………15g
ごぼう/正味……………10g
水……………350ml
A 「ほんだし®」……………小さじ2/3
しょうがのすりおろし……………5g
B 酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
小ねぎの小口切り……………小さじ2

- 作り方
- ① 大根、にんじん、長いもは4cm長さのせん切りにする。ごぼうはよく洗い、包丁の背で軽く皮をこそげ、4cm長さのせん切りにする。
 - ② 鍋にA、①の大根・にんじん・長いも・ごぼうを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、Bを加えて味を調える。
 - ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。



Point 優しい味わいで、ほっこり温まる一杯です。