

塩分控えめでも おいしく食べるコツ!

めざせ! 脱メタボ
ダイエットレシピ

料理制作 ● 牧野 直子
(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)
スタジオ食主宰。家族みんなが楽しめる簡単、ヘルシーなレシピを、雑誌、テレビ、健康セミナーなどで展開。
撮影 ● 菅原 史子/スタイリング ● 高木 ひろ子

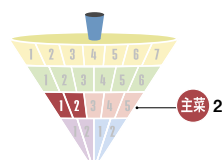
高血圧の予防を意識した1日の塩分量の摂取目安は男性 10g 未満、女性 8g 未満です。薄味でも食材と調理の工夫でおいしく食べられる、1食分の主菜と副菜で塩分 2g 未満の料理をご紹介します。



1人分 184 Kcal

塩分 0.9 g

食事バランスガイド



香辛料の風味と少量の油のコクを利用する!

アジのソテー粒マスタード風味

粒マスタードの酸味と辛味にオリーブ油のコクが加わって、お魚のうま味がさらにアップ!

材料(2人分)

アジ…………… 2尾(正味 140g)
塩…………… 0.8g
こしょう…………… 少々
粒マスタード…………… 大さじ 1
小麦粉…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ 1
ベビーリーフ…………… 20g
トマト…………… 1/2個(75g)

作り方

- ①アジは3枚におろし、両面に塩、こしょうをして5分ほどおき、水気をふく。
- ②①の片身の身側に粒マスタードを塗り、粒マスタードをはさむように上からもう1枚の片身をのせ、全体に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②の両面に焼き色がつくように焼く。
- ④③を器に盛り、ベビーリーフ、くし型に切ったトマトを添える。

食材の

Point アジ



アジには、良質なたんぱく質と脂質が多く含まれてい

ます。とくに脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれており、血栓を防いで血液をサラサラにしたり、血管拡張作用により血圧を下げて高血圧を改善するなどの効果があります。

1人分の食材



旬の素材本来のおいしさを味わう！

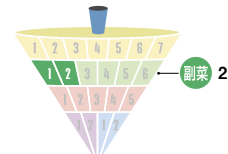
夏野菜の ラタトゥイユ

野菜がたっぷり食べられる一品、
パスタソースにしてもおいしい！

1人分 66 Kcal

塩分 0.7 g

食事バランスガイド



食材の

Point かぼちゃ



かぼちゃには、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC・Eのほか、体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムや食物繊維も豊富に含まれています。とくにβカロテンは果肉よりも皮やワタの部分に多く含まれるので、調理の際はそれらの部位も上手に使いましょう。

材料(2人分)

かぼちゃ…………… 50g
ピーマン…………… 1個 (30g)
なす…………… 1本 (70g)
にんにく…………… 1/2かけ (5g)
トマトの水煮(ダイスカットの缶詰) …… 100g
オリーブ油…………… 小さじ1
塩…………… 0.8g
こしょう…………… 少々



1人分の食材

作り方

- ① かぼちゃ、ピーマン、なすはそれぞれ一口大に切る。にんにくは包丁の腹でおさえてつぶす。
- ② オリーブ油、にんにくを鍋に入れて弱火で炒め、色づいたら、かぼちゃ、ピーマン、なすを加え、中火でさらに炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしたら、トマトの水煮を加え、汁気が少なくなるまで煮る。塩、こしょうで味を調える。

※温かいうちに食べても、冷やして食べてもおいしい。

甘酸っぱいトマトの冷たいデザート！

トマトの デザートマリネ

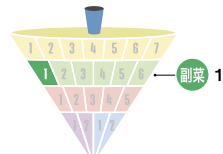
トマトとバルサミコ酢は

相性抜群、

夏バテ解消にも

おすすめのデザート！

食事バランスガイド



1人分 48 Kcal

塩分 0 g



食材の

Point ミニトマト



ミニトマトは、普通のトマトよりも栄養価が高く、とくにβカロテンやビタミンCの含有量では1.5倍以上違います。そのほか、抗酸化作用のあるリコピンや塩分排泄作用のあるカリウムも豊富。小さくて食べやすいので、毎日積極的にとりたい食材です。

材料(2人分)

ミニトマト…………… 大きめ10個 (200g)
砂糖…………… 大さじ1
バルサミコ酢…………… 大さじ1
ミントの葉…………… 適宜 (お好みで)

※バルサミコ酢

ブドウを原料としたイタリアのモデナ地方で作られる酢。

作り方

- ① トマトは、へたをとり、へたと反対側に小さく切れ目を入れておく。
- ② 鍋に湯（分量外）をたっぷりわかし、トマトを入れる。
- ③ トマトの皮がめくれてきたら、冷水にとって薄皮をむき、水気をとる。
- ④ ボウルに③のトマト、砂糖、バルサミコ酢を入れてあえ、冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やす。
- ⑤ 器に盛り、あればミントの葉を添える。