

食塩相当量0.4g以下!

スピード減塩小鉢のご提案



厚揚げ編



① スチコンで加熱



② 調味料と和える

2Stepで
完成!



「スピード減塩小鉢」は、小鉢に時間はかけられない! 人の教育にも時間がかけられない。そんな時の「スチコンで加熱」⇒「和える」の2ステップ簡単小鉢です。

今月の
お助け
食材

植物性たんぱく質のごちそう「厚揚げ」



卵の価格にも影響が少ない、植物性たんぱく質が豊富な大豆製品を
活用してみませんか? 栄養などのちょっとしたポイントなどを、ご紹介します!

「厚揚げ」の栄養

「厚揚げ」は、水分を切って油で揚げていますのでカロリーがあり、木綿豆腐と比べるとたんぱく質や鉄が多く、カルシウムは約2倍以上も多く含まれている優秀食材です。卵アレルギーの方へは、卵の代替たんぱく源としても活用しやすい大豆製品です。



ひと手間ですらにおいしく!

「厚揚げ」は、一度焼くことをおすすめします。香ばしい風味と食感も加わり、風味が際立ちます。特に冷凍厚揚げの場合は、表面の水分をとばすことで水っぽくなることを防ぐことができます。



※施設の条件(食材・食数・お好み)に合わせて、スチコンの条件(加熱温度・時間)、調味料の量などを調整ください。

スピード減塩小鉢おススメの「厚揚げ」レシピ

カリフラワーと厚揚げのみそごま和え



塩分
0.4g

■材料(1人分)

	カリフラワー(冷凍・小房)	30g
A	にんじん(冷凍・短冊切り)	5g
	厚揚げ(冷凍・1.5cm幅)	20g
	「お塩控えめめ・ほんだし®」1kg袋	0.2g
B	みそ	3g
	砂糖	1g
	練り白ごま	4g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコンスチームモード(130℃)で加熱し、水気をきる。(加熱時間は、厚揚げ・にんじん; 5~6分、カリフラワー; 約3分)
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

厚揚げとブロッコリーのカレー風味



塩分
0.3g

■材料(1人分)

	厚揚げ(冷凍・1.5cm幅)	30g
A	ブロッコリー(冷凍・小房)	30g
	玉ねぎ(冷凍・スライス)	20g
	「味の素KKコンソメ」塩分ひかえめ500g	0.5g
B	しょうゆ	1g
	カレー粉	0.2g
	サラダ油	2g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコンスチームモード(130℃)で5分加熱し、水気をきる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

厚揚げと野菜のナムル



塩分
0.3g

■材料(1人分)

	厚揚げ(冷凍・1.5cm幅)	10g
	チンゲン菜(ゆで)(冷凍・3cm長さ)	30g
A	もやし	20g
	にんじん(冷凍・せん切り)	5g
	干しいたけ(もどし後、4g)	1g
	「丸鶏がらスープ」塩分ひかえめ500g袋	0.5g
B	しょうゆ	1g
	ごま油	1g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコンスチームモード(130℃)で加熱し、水気をきる。(加熱時間は、厚揚げ・もやし; 約5分、チンゲン菜・にんじん; 約3分)
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

「厚揚げ」を使用したその他のスピード減塩小鉢!

おいしく
減塩

厚揚げとオクラとひじきの からし醤油和え



塩分
0.3g

■材料(1人分)

厚揚げ(冷凍・1.5cm幅)	20g
A 芽ひじき(もどし後、20g)	2.5g
オクラ(冷凍・小口切り)	20g
「お塩控えめの・ほんだし®」1kg袋	0.5g
B しょうゆ	0.3g
からし	1.5g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で加熱し、水気をきる。(加熱時間は、厚揚げ;約5分、オクラ、ひじき;約3分)
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

厚揚げと小松菜のツナ和え コンソメ風味



塩分
0.3g

■材料(1人分)

厚揚げ(冷凍・1.5cm幅)	30g
A 小松菜(冷凍・4cm長さ)	30g
にんじん(冷凍・せん切り)	10g
ツナ缶(フレーク)	5g
「味の素KKコンソメ」 塩分ひかえめ500g	1g
B おろししょうが	1g
オリーブオイル	1g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で加熱し、水気をきる。(加熱時間は、厚揚げ・にんじん;約5分、小松菜;約3分)
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)、ツナを加えて和える。

いんげんと厚揚げの チャイニーズサラダ



塩分
0.4g

■材料(1人分)

さやいんげん(冷凍・4cm長さ)	30g
A 厚揚げ(1cm幅・1/2切り)	20g
「丸鶏がらスープ」 塩分ひかえめ500g袋	1g
B 「Cook Do®」オイスター ソース1Lボトル	1.5g
ごま油	1g

■作り方

- 【1】ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で加熱し、水気をきる。(加熱時間は、厚揚げ;約6分、さやいんげん;約3分)
- 【2】ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

減塩なのにおいしさそのまま



おいしさ
そのままに
塩分を60%
カットした
かつお風味
調味料

※業務用「ほんだし®」
かつおだし比、食塩相当量

業務用「お塩控えめの・ほんだし®」1kg袋



おいしさ
そのままに
塩分を40%
カットした
洋風スープの素

※業務用「味の素KK
コンソメ」比、食塩相当量

業務用「味の素KKコンソメ」塩分ひかえめ 500g袋



おいしさ
そのままに
塩分を35%
カットした
本格鶏がら
スープの素

※業務用「丸鶏がら
スープ」比、食塩相当量

業務用「丸鶏がらスープ」塩分ひかえめ 500g袋

その他 減塩レシピ、減塩コンテンツはこちら >>>

味の素KK 業務用商品サイト

減塩

検索

病院・高齢者施設給食に携わる
栄養士の皆さま!

- ✓毎月のイベント行事食
- ✓低栄養予防の工夫
- ✓減塩、スチコン調理など、6,000種以上のレシピ

などのお役立ち情報をお届けします。

今すぐ
友だち登録を。



AJINOMOTO 業務用
LINE公式アカウント 配信中!



2次元コードを
読み取って、「追加」で
登録完了です。

