

食塩相当量0.4g以下!

# スピード減塩小鉢のご提案



乾物編



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「スチコンで蒸す」⇒「調味料で和える」の2ステップ簡単小鉢です。

今月の  
お助け  
食材

高齢者にうれしい栄養が豊富「乾物」



カルシウムや、鉄分などの高齢者にうれしい栄養が豊富に含まれている  
「ひじき」や「切り干し大根」を活用してみませんか。  
乾物をスピード減塩小鉢に使うおすすめレシピをご紹介します!

## 「乾物」の栄養

「ひじき」にはカルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維、「切り干し大根」には食物繊維やカルシウム、カリウム・鉄分などのミネラルが豊富に含まれており、高齢者にうれしい食材です。  
煮物だけではなく、炒め物、和え物、スープなど、様々な料理にぜひ取り入れてください。



## 「乾物」を使用すると、ふっくらやわらかに!

「やわらかしっとり調理料」は、乾物にも使用できます。  
調味液に加えてそのまま加熱するのが簡単でおすすめ。  
乾物がやわらかくしっとり、ふっくらに仕上がります。



※施設の場合(食材・食数・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すすめの「ひじき」レシピ

### ひじきと枝豆のかぼちゃサラダ



塩分  
0.2g

#### ■材料(1人分)

|   |                        |      |
|---|------------------------|------|
|   | かぼちゃ(冷凍・乱切り)           | 40g  |
| A | ひじき(もどし後、約10g)         | 1.2g |
|   | 冷凍枝豆                   | 10g  |
| B | 「お塩控えめの・ほんだし®」<br>1kg袋 | 1g   |
|   | おろししょうが                | 1g   |
|   | 砂糖                     | 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、かぼちゃ:約15分、ひじき・冷凍枝豆:約3分)
- ポウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

### ひじきとツナの和えサラダ



塩分  
0.4g

#### ■材料(1人分)

|   |                            |      |
|---|----------------------------|------|
|   | 芽ひじき(もどし後、25g)             | 3g   |
| A | 玉ねぎ(冷凍・スライス)               | 10g  |
|   | きゅうり(せん切り)                 | 10g  |
|   | ツナ缶(フレーク)                  | 10g  |
| B | 「味の素KKコンソメ」<br>塩分ひかえめ500g袋 | 0.3g |
|   | 「味の素KKマヨネーズ」<br>1kgチューブ    | 6g   |

#### ■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、ひじき;ひたひたの水を加えて約20分、玉ねぎ・きゅうり:約3分)
- ポウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)とツナを加えて和える。

### ひじきとくずし豆腐の中華和え



塩分  
0.4g

#### ■材料(1人分)

|   |                          |      |
|---|--------------------------|------|
|   | 芽ひじき(もどし後、16g)           | 2g   |
| A | 木綿豆腐(軽くくずしたもの)           | 30g  |
|   | さやいんげん(冷凍・小口切り)          | 10g  |
|   | 「丸鶏からスープ」<br>塩分ひかえめ500g袋 | 0.5g |
| B | ごま油                      | 2g   |
|   | しょうゆ                     | 1g   |
|   | おろししょうが                  | 1g   |
|   | すり白ごま                    | 0.5g |

#### ■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、ひじき;ひたひたの水を加えて約20分、豆腐・さやいんげん:約3分)
- ポウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

# スピード減塩小鉢おすすめの「切り干し大根」レシピ

おいしく  
減塩

## 厚揚げと 切り干し大根の小鉢



塩分  
0.4g

### ■材料(1人分)

|      |                        |      |
|------|------------------------|------|
| A    | 厚揚げ(冷凍・1.5cm幅)         | 20g  |
|      | 切り干し大根(もどし後、32g)       | 8g   |
|      | 干しいたけ(もどし後、4g)         | 1g   |
|      | にんじん(冷凍・せん切り)          | 10g  |
| B    | しょうゆ                   | 2g   |
|      | 砂糖                     | 1g   |
|      | 料理酒                    | 1g   |
|      | みりん風味調味料               | 1g   |
|      | 「お塩控えめの・ほんだし®」<br>1kg袋 | 0.2g |
|      | 水                      | 30g  |
| サラダ油 |                        | 1g   |

### ■作り方

- (1) ホテルパンにAを入れ、Bを加え軽く混ぜ合わせ、スチコン コンビモード(160℃、湿度100%)で10~12分加熱する。
- (2) (1)をザクザク混ぜ合わせる。

## 切り干し大根の ジンジャーマヨサラダ



塩分  
0.4g

### ■材料(1人分)

|   |                            |      |
|---|----------------------------|------|
|   | 切り干し大根(もどし後、30g)           | 7g   |
| A | 冷凍ホールコーン                   | 10g  |
|   | ロースハム                      | 5g   |
|   | 「味の素KKコンソメ」<br>塩分ひかえめ500g袋 | 0.3g |
| B | 「味の素KKマヨネーズ」<br>1kgチューブ    | 8g   |
|   | おろししょうが                    | 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、切り干し大根;ひたひたの水を加えて約20分、ホールコーン・ロースハム;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。

## 切り干し大根と小松菜の オイスター和え



塩分  
0.4g

### ■材料(1人分)

|   |                          |      |
|---|--------------------------|------|
|   | 切り干し大根(もどし後、30g)         | 7g   |
| A | 小松菜(冷凍・4cm長さ)            | 10g  |
|   | しめじ(冷凍・小房)               | 10g  |
|   | 「丸鶏がらスープ」<br>塩分ひかえめ500g袋 | 0.2g |
| B | ごま油                      | 2g   |
|   | オイスターソース                 | 1.5g |
|   | しょうゆ                     | 1g   |
|   | おろししょうが                  | 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、切り干し大根;ひたひたの水を加えて約20分、しめじ;約5分、小松菜;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

味の素KK「減塩シリーズ」  
その他レシピはこちら >>>

味の素KK  
業務用商品サイト

レシピ大百科.PRO

味の素 減塩小鉢メニュー

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。



こちらの  
二次元コードを  
読み取って、「追加」で  
登録完了です。



AJINOMOTO 業務用  
LINE公式アカウントはじめました