



塩と上手におつきあい
すこしお

おうちにあるものでできる **かんたん** すこしおタレレシピ

家にある調味料で簡単につくれて、いろいろ使える「タレ」。
野菜がたっぷり食べられて、メインにもなるスープ。
ふたつのテーマで、すこしお料理を紹介します。



若子みな美 (管理栄養士・減塩料理家)

病院や福祉施設、学校給食に管理栄養士として従事した後、「食をより簡単に、そして世界を健康に」をモットーに独立。減塩料理、簡単時短料理をメインとしたレシピ開発、コラムの執筆・監修、飲食店向けメニュー開発などをおこなう。

【HP】 <https://orangekitchen.info>

【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸

サラダだけじゃない！ヨーグルトの
タレは素材のうま味を引き出します。

ヨーグルトタレ

ヨーグルト(無糖)
2

みそ
1

みりん
1



ヨーグルトタレ&レンジで簡単

カラフル野菜の あったかサラダ

10分

栄養評価(1人分) 熱量 125kcal 塩分 0.4g

材料(2人分)

- ヨーグルトタレ……………大さじ2
- オリーブ油……………小さじ1
- さつまいも……………80g
- にんじん……………1/3本(60g)
- ブロッコリー……………1/4株(50g)
- カリフラワー……………50g

作り方

- 1ヨーグルトタレを耐熱皿に入れ、600Wの電子レンジで30秒加熱し、オリーブ油と混ぜる。
- 2さつまいもは1cm幅のいちょう切り、にんじんはひと口大の乱切りにする。ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。



- 3耐熱ボウルに②を入れ、水大さじ1(分量外)を入れて、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- 4③の水気を切って器に盛り、①をかける。

みりんのアルコール分を飛ばすためとドレッシングを温かくするためにタレを温めます。
ブロッコリーやカリフラワーには、ビタミンCが多く含まれています。レンジで手軽につくれるので、朝食などにもおすすめです。

ヨーグルトタレでつくる

20分

さわらの みそヨーグルト漬け焼き

(漬け込み時間を除く)

栄養評価(1人分) 熱量 210kcal 塩分 0.6g (付け合わせを除く)

材料(2人分)

- ヨーグルトタレ……………大さじ2
- さわら……………2切れ(200g)

※付け合わせ

かいわれ大根やはじかみしょうが、みょうが甘酢漬けなどお好みのもの

作り方

- 1さわらはキッチンペーパーで表面の水気をふきとる。
- 2パットなどにさわらを入れ、タレをか
- 3魚焼きグリルに②を入れ、弱火で焼く。



タレが多くついていると焦げつきやすいので、焼くときは表面のタレを軽くふきとってから焼きましょう。西京焼きのような味わいを減塩で再現できます。

ヨーグルトタレは多めにつくっておいて冷蔵庫で保存可能。
清潔な密閉できる保存容器に入れて、5日を目安に使い切りましょう。
ストックしておけば、万能に焼きものやあえものに使えます。

1日の1/3量の野菜がとれる
すこしおスープ

アスパラとブロッコリーの ポタージュ

栄養評価(1人分) 熱量 82kcal 塩分 0.4g

15分

材料(2人分)

- アスパラガス……………5本(80g)
- 水……………120ml
- ブロッコリー……………1/2株(100g)
- 顆粒コンソメ……………小さじ1/2
- 玉ねぎ……………1/3個(60g)
- 牛乳……………80ml
- バター……………4g
- オリーブ油……………小さじ1/2

作り方

- 1アスパラガスの根元の部分を切り落とし、下部1/3ほどの皮をむき、4~5等分の斜め切りにする。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- 2フライパンにバターを熱し、玉ねぎとアスパラガスを入れて炒め、アスパラガスの穂先の部分を4個取り出す。ブロッコリーを加えてサッと炒める。
- 3②に水と顆粒コンソメを入れてフタをし、弱火で7分ほど煮る。
- 4③に牛乳を加えてミキサーにかけ、器に盛り、オリーブ油を等分に回しかけ、アスパラガスを飾る。

アスパラガスとブロッコリーは、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれる緑黄色野菜。紫外線が強くなってくるこの季節にしっかり食べたい食品です。