



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！  
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：521kcal 食塩相当量：1.85 g

約42%減塩！

## 簡単ハヤシライス

主食

### 【材料】（2人分）

牛こま肉 100g  
薄力粉 大さじ1/2  
玉ねぎ 1個(150g)  
人参 1/4本(40g)  
じゃがいも 1個(100g)  
オリーブ油 小さじ1(4g)  
水 300ml  
顆粒コンソメ 小さじ1(4g)

カットトマト缶 1/2缶(200g)  
A 中濃ソース 大さじ1(21g)  
トマトケチャップ 大さじ1(18g)  
こしょう 少々  
ごはん 300g



### 【作り方】

#### ①下処理

玉ねぎは、横半分に切ってぶつ切り、人参、じゃがいもは厚めの短冊に切っておく。

②オリーブ油で牛肉、①を炒め、薄力粉を加えて炒める。さらに水、顆粒コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで加熱する。

③Aを加え、加熱し、味を調える。

④皿にご飯を盛り、③をかける。

一般的なハヤシライスの塩分量：3.2gと比較して約42%減塩！

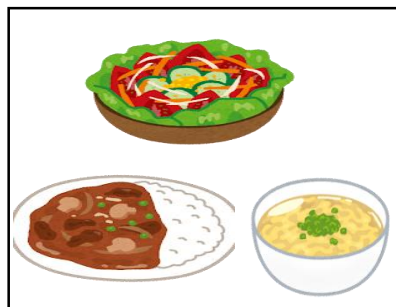
（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

## 減塩のポイント！

カットトマト缶やトマトケチャップのグルタミン酸のうま味で、少ない調味料でもおいしく食べられます。

## 組み合わせ例

ハヤシライス  
白菜と卵のスープ  
フレンチサラダ



エネルギー  
679 kcal  
食塩相当量  
2.85g

ちょっとした  
工夫で、減塩  
できます！

