



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！

減塩

