



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：406kcal 食塩相当量：3.45g

約38%減塩！

減塩ラーメン

主食

【材料】（2人分）

蒸し中華麺 2玉(120g×2)
もやし ½袋(100g)
ほうれん草 1株(10g)
粒コーン 30g
なると 20g
ゆで卵 1個(50g)
長ねぎ 1/5本(20g)

みりん 小さじ1 (6g)
酒 小さじ1 (5g)
濃口しょうゆ 大さじ1 (18g)
ごま油 小さじ1 (4g)
鶏がらスープ 小さじ1 (2.5g)
白ごま 小さじ1 (2g)
こしょう 少々
水 600cc



【作り方】

①下処理

もやし、卵は、ゆでておく。ほうれん草は、3cm位に切ってゆでておく。
長ねぎは、小口切りにしておく。中華麺は、好みの固さにゆでておく。

②鍋にAの調味料を入れて加熱し、スープを作る。

③ラーメン丼に②のスープを入れ、ゆでた麺を入れる。トッピングをのせる。

一般的なしょうゆラーメンの塩分量：5.6gと比較して約38%
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！

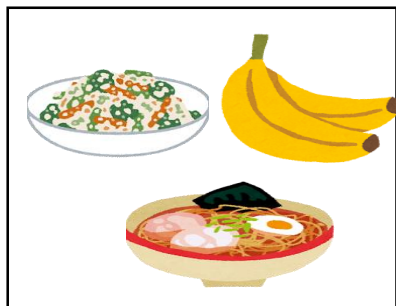
スープを手作りすることで、塩分を抑えることができます。

お好みで、おろしにんにくを加えてもよいです。

ラーメンは塩分が高くなりがちなので、副菜は、野菜を使用したメニューや果物がおすすめです。

組み合わせ例

減塩ラーメン
青菜の白和え
バナナ



エネルギー
559 kcal
食塩相当量
3.9g

ちょっとした
工夫で、減塩
できます！

