

Healthy and tasty

このレシピはロシアの病院で
テスト導入されました♪



KARUSHIOH RECIPE for RUSSIA

か る し お レ シ ピ

2020



かるしおとは？

国立循環器病研究センター（国循）が推奨する
「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方です



毎日のお料理に、おいしく取り入れてみませんか？♪



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

レシピ開発・料理撮影・編集：国立循環器病研究センター かるしお事業推進室

Grilled cauliflower with lemon vinegar

焼きカリフラワーのレモン酢

KARUSHIOH RECIPE for RUSSIA

材料 (3人分)

1人分 約145g	
カリフラワー	360g
レモン果汁	39ml
酢	9ml
はちみつ	30g

※ カリフラワーは冷凍品でも調理できます

作り方

- 01 カリフラワーは熱湯で硬めにボイルする。
- 02 カリフラワーをシートパンに並べる。
- 03 オーブン200℃で10分焼く。
- 04 焼いたカリフラワーをバットに移す。
- 05 レモン果汁、酢、はちみつを混ぜ合わせてレモン酢を作る。
- 06 レモン酢をカリフラワーにかけて全体を絡める。

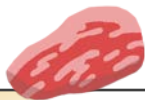
◎ お好みでパセリをかけてもおいしく召し上がれます

Healthy and tasty
カリフラワーの食感が
たのしい♪
塩をいっさい
使わないレシピ!



1人分の栄養素 エネルギー 67kcal

たんぱく質	3.7g	食塩相当量	0.0g
炭水化物	15.6g	食物繊維	3.5g
脂質	0.1g	コレステロール	0mg
		カリウム	512mg



Meat and vegetable stew

牛肉の煮物

KARUSHIOW RECIPE for RUSSIA

Healthy and tasty
牛肉の旨みがひろがる、
ほくほく
食べごたえの
ある一品♪

材料 (3人分)

1人分 煮汁も含めて約250g

牛肉	240g	サラダ油	9g
にんじん	60g	砂糖	9g
じゃがいも	60g	しょうゆ	15g
玉ねぎ	60g	昆布水	450cc

作り方

- 01 鍋を火にかけてサラダ油を入れて材料を2~3分炒める。
- 02 昆布水と調味料を加えて、柔らかくなるまで煮る。

※ 昆布10gに対して水1Lに浸けておき、昆布水を使用する。
3人分で昆布水450ccを使う。



1人分の栄養素 エネルギー 236kcal

たんぱく質	17.4g	食塩相当量	0.9g
炭水化物	11.5g	食物繊維	3.1g
脂質	12.9g	コレステロール	53mg
		カリウム	527mg





Marinated grilled salmon

焼き 鮭 の マリネ

KARUSHIOW RECIPE for RUSSIA



Healthy and tasty
マリネの酸味が
食欲そそる♪
野菜もたっぷり摂れる
メイン料理に！

材料 (3人分)

1人分	約160g		
鮭	3切れ	砂糖	13.5g
玉ねぎ	90g	酢	22.5g
パプリカ	15g	しょうゆ	15g
にんじん	30g	昆布水	55.8cc

作り方

- 01 玉ねぎ、パプリカは薄切りで、にんじんは細切りにする。
 - 02 事前に調味料と昆布水を混ぜ合わせてマリネのソースを作る。
 - 03 カットした野菜を加える。
 - 04 鮭はシートパンに並べて200℃のオーブンで15分焼く。
 - 05 皿に焼いた鮭を並べてマリネソースを入れて味をなじませる。
- ※ 昆布10gに対して水1Lに浸けておき、昆布水を使用する。
3人分で昆布水55.8ccを使う。



1人分の栄養素 エネルギー 150kcal

たんぱく質	18.8g	食塩相当量	0.8g
炭水化物	9.0g	食物繊維	0.9g
脂質	3.7g	コレステロール	41mg
		カリウム	419mg





Green beans with almond

さやいんげんのアーモンド和え

KARUSHION RECIPE for RUSSIA

Healthy and tasty
アーモンドが香ばしい♪
食卓にイロドリを。
お弁当にもおすすめ!

材料 (3人分)

1人分 約90g	
さやいんげん	240g
アーモンド	30g
醤油	15g
砂糖	9g

作り方

- 01 さやいんげんは熱湯で食感を残す程度にボイルする。
- 02 アーモンド半分をフードプロセッサーで粉末にする。
- 03 残りのアーモンドはフードプロセッサーで荒い目で砕く。
- 04 ボウルでさやいんげんとアーモンドと調味料を加えてよく混ぜ合わせる。



1人分の栄養素 エネルギー 95kcal

たんぱく質	3.9g	食塩相当量	0.7g
炭水化物	9.5g	食物繊維	3.0g
脂質	5.5g	コレステロール	0mg
		カリウム	302mg



Miso soup borscht style

みそスープボルシチ風

KARUSHIOW RECIPE for RUSSIA



Healthy and tasty

しいたけの旨みが
たっぷり♪
どこか懐かしさを
感じる一品!

材料 (3人分)

1人分 煮汁も含めて約250-300g

にんじん	15g	みそ	18g
きゅうり	15g	乾燥昆布	6g
干しいたけ(乾)	9g	水	600cc
ピーツ	150g	椎茸の 戻し汁	150ml

作り方

- 01 水に昆布を入れ沸騰する前に昆布を取り出す。
- 02 あくが出たらこまめにすくい取る。
- 03 しいたけの戻し汁と野菜を加えて煮込む。
- 04 野菜が柔らかくなったらみそを入れ味を整える。

※ 前もって干しいたけ3枚を200mlのぬるま湯で戻す。



1人分の栄養素 エネルギー 43kcal

たんぱく質	2.4g	食塩相当量	0.9g
炭水化物	9.6g	食物繊維	3.7g
脂質	0.6g	コレステロール	0mg
		カリウム	447mg