

小さじ1(5ml)で塩分はどのくらい?

かるしお® 早見表

調味料

・ 塩	6.0g
・ 顆粒スープの素	1.5g
・ うすくちしょうゆ	0.95g
・ こいくちしょうゆ	0.85g
・ 淡色みそ	0.75g

ソース・ドレッシング類

・ オイスターソース	0.70g
・ 和風ドレッシング	0.38g
・ 中濃ソース	0.35g
・ トマトケチャップ	0.15g
・ マヨネーズ	0.10g

だし

・ だし汁(かつお)	0.005g
・ かるしお簡単八方だし	0.05g

高血圧の予防のために

1日食塩6g未満を目指しましょう！

国立循環器病研究センター社会実装推進室

レンジで簡単！ かるしお® 八方だし

材 料

- | | |
|-----------|------------------------|
| ・かつおぶし | 10g |
| ・お湯 | 700ml |
| ・砂糖 | 10g |
| ・塩 | 2g(小さじ $\frac{1}{3}$) |
| ・うすくちしょうゆ | 16ml (大さじ1) |

かるしお
料理動画



作 り 方

- 1 耐熱ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせます
- 2 ラップをかけて、500Wで3分加熱します
- 3 ラップをしたまま10分ほど置いておきます
- 4 かつおぶしが下に沈むので上澄みを使用します



かるしお® ズッキーニのナッツ和え

材料 (4人分)

・ズッキーニ	50g
・くるみ (無塩)	20g
・甘栗	30g
・かるしお簡単八方だし	50ml
・オリーブオイル	6g



作り方

- 1 ズッキーニは7mm幅の半月切りにする
- 2 甘栗とくるみは粗みじん切りにする
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、ズッキーニを入れて2~3分炒める
- 4 火が通ったらかるしお簡単八方だしを入れて煮詰める
- 5 くるみ、甘栗を加えて全体をよく混ぜ合わせてから火を止める

栄養価 (1人分) : エネルギー82kcal、食塩相当量0.2g、たんぱく質1.3g、脂質6.5g、炭水化物4.9g



かるしお
クックパッド

ツナと塩こんぶで簡単★ かるしお®和風パスタ

材料 (2人分)

- | | |
|--------------|----------|
| ・ お好きな野菜 | 50g |
| ・ ツナ缶 (オイル漬) | 1缶 (80g) |
| ・ パスタ (乾麺) | 150g |
| ・ かるしお塩こんぶ | 8g |
| ・ かるしお顆粒だし | 1袋 (5g) |
| ・ パスタのゆで汁 | お玉1杯50ml |



作り方

- 1 パスタは袋に表示の時間で茹でる
- 2 野菜はさいの目に切る (冷凍のカット野菜でもOK)
- 3 フライパンにツナ缶の油を入れ、野菜を炒めてから、ツナを入れる
- 4 パスタのゆで汁を加えて乳化させる
- 5 塩こんぶ、顆粒だしを加え、混ぜ合わせる

栄養価 (1人分) : エネルギー397kcal、食塩相当量1.2 g、たんぱく質18.5 g、脂質10.9 g、炭水化物60 g

かるしお
クックパッド

