

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

かるしお® レシピのきほん

# 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® 八方だしを使ったレシピ

# 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

かるしお®認定商品を使ったレシピ

# 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 リ 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1.2g、たんぱく質18.5g、脂質10.9g、炭水化物60g

かるしお  
クックパッド

