



減塩おでんの作り方

材料(2人分)

大根	80g
板こんにゃく	1/4枚
減塩さつま揚げ(一正蒲鉾*)	2個
減塩ちくわ(一正蒲鉾*)	2本
厚揚げ	1/2丁
卵	2個
【A】 おでんの素(明治)	小さじ 1/3 強
減塩和風だしの素(味の素*)	小さじ 1/3
濃口しょうゆ(チョーコー・本醸造)	小さじ 1/2
減塩濃口しょうゆ(ヤマモリ・本醸造*)	小さじ 1/2
清酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
水	200~250ml

*印は JSH 減塩食品リスト掲載品

※減塩ちくわは時津町での取り扱い店舗なし(減塩ちくわを使用しなかった場合の食塩相当量は 1.5g)

作り方

- ① ゆで卵を作る。鍋に水と卵を入れ、沸騰したら 8 分ゆで、水にくぐらせ、冷まして殻をむく。
- ② 大根は皮をむき、1cmの厚さに切る。鍋に米の研ぎ汁と大根を入れて煮る。火が通ったら、ざるにとり水で洗う。
- ③ 板こんにゃくは、両面に格子状の切り込みを入れ、半分に切る。鍋に水と切ったこんにゃくを入れ、沸騰したら 2 分ゆで、ざるにあげる。
- ④ 厚揚げは半分に切る。厚揚げ・減塩さつま揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
- ⑤ 鍋に【A】、①のゆで卵、②の大根、③のこんにゃくを入れ、沸騰したら厚揚げを入れて 15 分煮、減塩さつま揚げを加えてさらに 5 分煮る。
- ⑥ 火を止め、冷まして味を染み込ませる。



※写真はイメージです

1人分の塩分は **1.9g** !

通常のおでん(塩分 2.6g)よりも

25%減塩できるよ!

● 1日の食塩摂取量の基準●

男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満

高血圧 6.0g 未満

※日本人の食事摂取基準(2015年版)

【1人分の栄養価】

エネルギー(kcal)	246
たんぱく質(g)	18.2
脂質(g)	12.9
炭水化物(g)	13.9
食塩相当量(g)	1.9

-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩商品の取り扱い店舗

令和元年 11 月 1 日現在

	減塩濃口しょうゆ (ヤマモリ)	減塩和風だしの素 (味の素)	減塩さつま揚げ (一正蒲鉾)
山下酒店	○	○	×
水元菓子店	○	○	×
ドラッグコスモス	×	○	×
ダイレックス	×	○	○
マックスバリュ	×	○	×
トライアル	×	○	×
イオン	×	○	×
ドラッグストアモリ	×	×	×
ママのセンター	×	×	○
マルキョウ	×	○	×
ミスターマックス	×	○	×
エレナ	×	○	×

※すべて時津町内の店舗です

※取り扱いの商品は変わることがあります