

STOP 塩味!

素材本来の味や食感を楽しんで

新鮮な食材には素材の美味しさが生きています。素材の美味しさを引き立てるためにほんの少しだけ使いましょう。

酸味やスパイス、うま味調味料

を利用して賢く減塩

塩分の少ない酢やレモン汁、スパイスやうま味調味料等で素材の美味しさを引き立てると美味しく食べられます。

麺類の汁は飲み干さないで!

1杯のそば・うどんは5g、ラーメンには7g程度の塩分が含まれています。汁(スープ)を残せば、3g程度の減塩につながります。

ソースやしょうゆ等を食卓でかけるのはちょっと待って!

まずは何もつけないで料理の味を感じてみましょう。もの足りない時は、少量ずつつけて食べると減塩できます。

designed by Ami Yoshida, Tokyo Kasei Univ.



東京家政大学ヒューマンライフ支援センター
-3g減塩プロジェクト
https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/hulip/activities/01_002.html

健康のために厚生労働省が推奨している1日あたりの食塩相当量
男性は7.5g未満に対して10.9g、女性は6.5g未満に対して9.3gも
摂取しています (2019年度国民健康・栄養調査結果)

K 東京家政大学
東京家政大学短期大学部

クオカードPayが当たる!?

Big-A Discount Foods

減塩キャンペーン

買って応募! 作って応募!

キャンペーン期間 2022年3月1日(火) ~ 31日(木)

Eat Well. Live Well. **Ajinomoto**

対象商品 ※記載以外の商品は対象外となりますので、ご注意ください。

「味の素 [®] 」各種	「やさしお [®] 」各種	「お塩控えめ [®] ・ほんだし [®] 」各種	「味の素 [®] コンソメ」〈塩分ひかえめ〉各種	「丸鶏がらスープ」〈塩分ひかえめ〉各種	「クノール [®] 」ふんわりたまごスープ 塩分30%カット5食入袋
-----------------------	------------------------	--	-----------------------------------	---------------------	---

買って応募コース

抽選で QUO カード Pay **500円分が200名様に当たる!**

味の素[®]の対象商品を含む、合計 500円(税込)以上ご購入のレシートを撮影して応募!

買って作って! 応募コース

抽選で QUO カード Pay **1,000円分が50名様に当たる!**

味の素[®]KKの対象商品を含む、合計 500円(税込)以上ご購入のレシート画像 1枚と、ビッグ・エー各売場のおすすめ減塩レシピの中から実際に作ったメニューと対象パッケージと一緒に撮影した画像 1枚の合計 2枚で応募!

各売場のおすすめ減塩メニュー

農産売場	水産売場	畜産売場	日記売場	デリカ売場

応募は
コチラから!



お問い合わせ先: 味の素(株)キャンペーン事務局
TEL: 0120-365-838
(平日 10:00-17:00/土日祝除く)

家族がよろこぶ
おいしい減塩レシピ

SALT

Big-A Discount Foods

K 東京家政大学 東京家政大学短期大学部

Eat Well. Live Well. **Ajinomoto**

東京女子大学 東京女子大学元祖プロジェクト

Mam Smile



調理時間
20分
塩分量
1.2g

ヨーグルト入りバターチキンカレー

- 材料 (4人前)
- 鶏もも肉 2枚 (500g)
 - A: プレーンヨーグルト 100g
 - A: カレー粉 大さじ2
 - A: にんにく・しょうがのすりおろし 各小さじ1
 - 玉ねぎ 1個 (200g)
 - たけのこの水煮 100g
 - B: カットトマト缶 1缶 (400g)
 - B: 「味の素[®] コンソメ」〈塩分ひかえめ〉 1個
 - B: みそ・砂糖 各小さじ2
 - 牛乳 100ml
 - バター 30g
 - ごはん 4杯
 - パセリのみじん切り・好みで 適量

- 作り方
- ①鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、混ぜ合わせたAを加えて30分ほど漬け込む(時間外)。玉ねぎは薄切りにし、たけのこは細切りにする。
 - ②フライパンにバター10gを熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。焼き色がついたら、B、①の鶏肉を汁ごと加え、フタをして煮る。
 - ③鶏肉に火が通ったら①のたけのこ、牛乳を加えてさらに5分ほど煮、バター20gを加えて火を止める。
 - ④皿にご飯を盛り、③のルーをかける。好みでパセリをふる。



comments

味の素(株)営業担当者コメント
作るのが難しそうないメージがある「バターチキンカレー」を簡単に！そして塩分控えめに！スパイスの風味・バターのコクをプラスすることで、パレズにおいしく減塩できます。タケノコの食感がアクセントになり、また食べたくなる一品です！！

ママ・スマイルコメント
短時間で本格的な深みのあるおいしいカレーができ感激ですこれなら無理なく減塩できそうです。とてもおいしく食べられました。もう少し辛くする等、色々なアレンジが楽しめそうです。



餃子入り酸辣湯風スープ



- 材料 (2人前)
- チルド餃子 1パック (5個)
 - にら 1/2束 (50g)
 - にんじん 5cm (50g)
 - ミニトマト 4個 (60g)
 - しいたけ 2枚 (20g)
 - 溶き卵 1個分
 - A: 水 400ml
 - A: 「丸鶏がらスープ」〈塩分ひかえめ〉 小さじ2
 - 水溶き片栗粉 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 「AJI-NO-MOTO 濃口ごま油」 大さじ1
 - ラー油・好みで 適量

- 作り方
- ①にらは4cm長さに切り、にんじんは短冊切りにする。ミニトマトは半分に切り、しいたけは薄切りにする。
 - ②鍋にごま油を熱し、①のにんじん・しいたけを入れて炒める。Aを加えて煮立て、①のにら、餃子を加えてサツと煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③溶き卵を流し入れ、①のミニトマト、酢を加える。器に盛り、好みでラー油をかける。

調理時間
10分
塩分量
1.3g

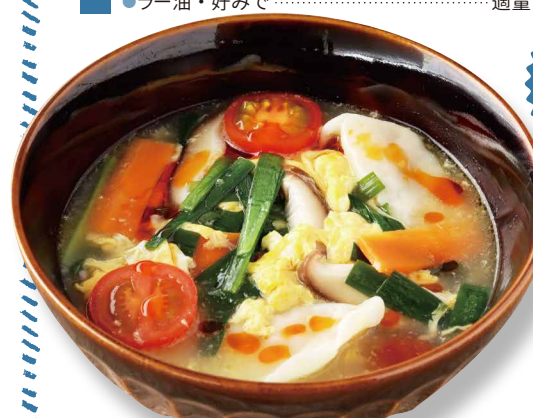
※当社「丸鶏がらスープ」使用比28%減塩



comments

味の素(株)営業担当者コメント
餃子で食べ応え抜群の見どくさんのスープ◎酢の酸味と丸鶏がらスープのうま味の効果で、減塩だと気づかないおいしさに！また、とろみ付けも減塩の工夫の1つ！食材にしっかり味がからみ、舌の表面にも味が長くどまるので、よりおいしく感じます。

ママ・スマイルコメント
見た目やか！色々な食材を使っているで、忙しい日もこれ1品で大きなおかずにもなりそうなのが嬉しい！



調理時間
15分
塩分量
1.1g



豚肉とカラフル野菜のナポリタン風炒め

- 材料 (4人前)
- 豚小間切れ肉 300g
 - 玉ねぎ 1個 (200g)
 - ピーマン 4個 (140g)
 - パプリカ(赤) 1/2個 (75g)
 - ホールコーン缶 1/2缶 (65g)
 - A: トマトケチャップ 大さじ4
 - A: 「丸鶏がらスープ」〈塩分ひかえめ〉 大さじ1
 - 「AJI-NO-MOTO オリーブオイル」 大さじ1

- 作り方
- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカはタテ1cm幅に切る。コーンは汁気をきる。
 - ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。
 - ③火が通ったら、①のピーマン・パプリカ・コーンを加えてサツと炒め、Aを加えて炒め合わせる。

comments

農業女子プロジェクトコメント
彩り豊かな野菜を使った、目でも楽しめるメニュー！野菜・ケチャップの甘味や「丸鶏がらスープ」のうま味で味をしっかりと感じ、食べ応え十分です！旬の野菜を加えても、おいしくいただけます！

ママ・スマイルコメント
子ども大人も好きな味！お肉も野菜もしっかりとれるメニューが嬉しいですね。「丸鶏がらスープ」は今まで使った事がありましたが、減塩タイプは今回初めて、今後はお手軽に、減塩料理に取り入れたいと思います！

マグロとほうれん草のナムル

- 材料 (2人前)
- まぐろ(刺身)・切り落とし 80g
 - ほうれん草 1/2束 (100g)
 - A: 「AJI-NO-MOTO 濃口ごま油」 大さじ1
 - A: にんにくのすりおろし 小さじ1
 - A: すり白ごま 小さじ1
 - A: しょうゆ 小さじ1
 - A: 「お塩控えめの・ほんだし」 小さじ1/2

comments

水産女子プロジェクトコメント
素材やごま油の香りに加え、「ほんだし」のうま味あいまって、普段減塩を気にされていない方にも食べやすい一品！食材と調味料を和えるだけでなく、簡単スピードメニューとしても食卓の味方になってくれます。ほうれん草の代わりにキュウリでもおいしく作ることができるので、夏にもおすすめです。

ママ・スマイルコメント
「ほんだし」で作るナムルは初めて。食べてみるとマグロとの相性もよくおいしい！あっという間に一品完成して、パパと子供にも好評でした！

- 作り方
- ①ほうれん草はゆでて、冷水に取り、水気をしぼって4cm長さに切る。
 - ②ボウルにAを入れて混ぜ、①のほうれん草、まぐろを加えてあえる。

調理時間
10分
塩分量
0.6g



米粉のグリーンポタージュ



- 材料 (4人前)
- ほうれん草 1/2束 (100g)
 - アボカド 1個 (200g)
 - キャベツ 200g
 - 玉ねぎ 1/2個 (100g)
 - にんじん 1/2本 (75g)
 - じゃがいも 2個 (300g)
 - A: 牛乳 400ml
 - A: 米粉 大さじ2
 - B: 水 400ml
 - B: 「味の素[®] コンソメ」〈塩分控えめ〉固形タイプ 2個
 - 「AJI-NO-MOTO オリーブオイル」 大さじ1
 - ブラックペッパー 適量

- 作り方
- ①ほうれん草はゆでて軸を除き、1cm長さに切る。アボカド、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1.5cm角に切る。耐熱皿にじゃがいもを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
 - ②ミキサーに①のほうれん草・アボカド、Aを入れてなめらかになるまで攪拌する。
 - ③鍋にオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。全体に油がまわったら、①のキャベツ、Bを加えて煮る。野菜に火が通ったら、①のじゃがいも、②を加え、とろみがつくまで煮る。
 - ④器に盛り、好みでブラックペッパーをふる。

調理時間
20分
塩分量
0.8g



comments

農業女子プロジェクトコメント
ほうれん草とアボカドの緑で色鮮やか！「コンソメ」のうま味で、減塩でもおいしく食べられます。米粉を使うと、シチューやスープなどのとろみ付けが簡単にできるのでおすすめです！

ママ・スマイルコメント
食べ応えのあるグリーンポタージュ。夏にはじゃがいもや玉ねぎと一緒にミキサーにかけ、冷製スープにしてもおいしそうです！