

## ミニトマトのお浸し

材料(2人分)

- ・合わせ地
  - 水 …… 180cc
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
  - みりん …… 小さじ1/2
  - 食塩化学調味料不使用だしの素 …… 小さじ1/2
- ・ミニトマト …… 4個
- ・大葉 …… 飾り少々



★使用商品★



作り方

- ①水、薄口醤油、みりんを合わせ、合わせ地を作る。
- ②合わせ地にさっと湯むきしたミニトマトを入れ、ひと煮立ちさせすぐに冷ます。
- ③大葉を飾り、完成。

コメント

- ★めんつゆ使用時と比較し、食塩相当量0.2gカット！
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪
- ★便利な合わせ地で、いろいろなお浸しに◎

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
14kcal	0.5g	0g	2.3g	0.2g
リン	カリウム			
11mg	68mg			

## アスパラの焼き浸し

材料(2人分)

- ・合わせ地
  - 水 …… 180cc
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
  - みりん …… 小さじ1/2
  - 食塩化学調味料不使用だしの素 …… 小さじ1/2
- ・アスパラガス …… 2本
- ・生姜 …… 少々



★使用商品★



作り方

- ①アスパラは下の方の皮をピーラーでむく。長いままグリルで焼き、食べやすい長さにカットする。
- ②合わせ地をひと煮立ちさせ、すぐに火を止め、熱いうちにアスパラガスと千切りにした生姜を入れる。
- ③冷蔵庫で冷まし、生姜とともに盛り付ける。

コメント

- ★めんつゆ使用時と比較し、食塩相当量0.2gカット！
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪
- ★便利な合わせ地で、いろいろなお浸しに◎

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
12kcal	0.7g	0g	1.5g	0.5g
リン	カリウム			
14mg	51mg			

## さばの竜田揚げ

材料(2人分)

- ・さば … 180cc
- ★食塩化学調味料不使用だしの素 … 小さじ1
- ★醤油 … 15g
- ★酒 … 10cc
- ★おろししょうが … 1g
- ・片栗粉 … 20g



### ★使用商品★



作り方

- ①さばを一口大に切る。
- ②★の材料を合わせ、さばに下味をつける。
- ③片栗粉を付けて、180度の油で揚げる。

コメント

- ★減塩タイプのさばの竜田揚げです。
- ★お酒のあてにも、ピッタリ！

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
234ckal	19.6g	10.8g	9.5g	1.5g
リン	カリウム			
230mg	332mg			

## 冷やしだし茶漬け

材料(1人分)

- ・ごはん 茶碗1杯
- ★食塩化学調味料不使用だしの素 … 小さじ1/2
- ★食塩 … 小さじ1/4
- ★醤油 … 小さじ1/2
- ★水 … 200ml
- ・天かす … 大さじ1
- ・青ねぎ … 1/2本
- ・みつば … 1/2本
- ・みょうが … 1/4個
- ・柚子胡椒 … 少々



### ★使用商品★



作り方

- ①★印を合わせ、ひと煮立ちさせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ごはんを盛り、天かすと、刻んだ青ねぎ、みつば、みょうがをのせる。
- ③食べる直前に①をかけ、お好みで柚子胡椒を添える。

コメント

- ★市販のお茶漬けの素使用時と比較し、食塩相当量1gカット！
- ★冷たい料理は塩味を感じやすく、減塩効果◎！
- ★お好みの薬味をたっぷりのせて、おいしく減塩♪

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504ckal	8.8g	3.2g	105.2g	1.4g
リン	カリウム			
136mg	144mg			

## チリコンカン

材料(2人分)

- ・牛豚合挽き肉 …… 100g
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・ミックスビーンズ …… 100g
- ・にんにく …… 少々
- ・トマト缶 …… 150g(約1/2缶)
- ・PREMIUMケチャップ<sup>®</sup>食塩無添加 …… 大さじ2
- ・食塩 …… 小さじ1/3
- ・ワイン …… 100ml
- ・チリパウダー …… 適量
- ・ garam masala …… 適量
- ・ローリエ …… 1枚



★使用商品★



作り方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンでひき肉を炒める。
- ③玉ねぎ、にんにくを加えて炒め、しんなりしてきたら他の材料を全て入れる。
- ④汁気が少なくなるまで煮詰める。

コメント

- ★他ケチャップ使用時と比較し、食塩相当量1gカット！
- ★PREMIUMケチャップのフルーティーな甘みがスパイシーな料理と相性◎
- ★香辛料を後がけにすれば、お子様にも♪

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150ckal	7.7g	5.5g	13.3g	0.5g
リン	カリウム			
79mg	407mg			

## 鶏から揚げ和風ハーブ味

材料(2人分)

- ・唐揚げ用若鶏もも肉 …… 180g
- ・酒 …… 8g
- ・食塩化学調味料不使用だしの素 …… 小さじ1
- ・食塩 …… 1.2g
- ・パセリ、オレガノ …… 適量
- ・片栗粉 …… 5g
- ・サラダ油 …… 18g



★使用商品★



作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②酒、食塩化学調味料不使用だしの素、食塩、オレガノを混ぜて、下味をつける。
- ③片栗粉を付けて、160度の油で揚げる。
- ④パセリは粗みじん切りにして散らす。

コメント

- ★食塩相当量60%OFFの減塩タイプ！
- ★鰹の和風だしとハーブを使用した「から揚げ」です。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
238ckal	14.7g	17.1g	2.3g	0.7g
リン	カリウム			
149mg	250mg			

## 豚肉のマリネ

材料(1人分)

- ・豚薄切り肉 …… 2枚
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・パセリ …… 適量
- ・PREMIUM減塩ソース …… 大さじ2
- ・PREMIUMケチャップ<sup>®</sup>食塩無添加 …… 大さじ1
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・醤油 …… 大さじ1



★使用商品★



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにして、調味料と加える。
- ②豚肉は細切りにして茹で、ざるにあげて、流水で冷やす。
- ③①に豚肉を加えて混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やす。

コメント

- ★ほかのケチャップ・ソース使用時と比較し、食塩相当量2gカット！
- ★PREMIUM減塩ソース、PREMIUMケチャップ<sup>®</sup>食塩無添加のまろやかな味わいとコクが玉ねぎの風味と相性抜群
- ★パンにもご飯にも、お酒のおつまみにも◎

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279ckal	6.9g	18.8g	22.3g	1.7g
リン	カリウム			
86mg	312mg			

## タコソースチャーハン

材料(2人分)

- ・ごはん …… 茶わん2杯
- ・たこ …… 100g
- ・長ねぎ …… 1/2本
- ・紅生姜 …… 適量
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・PREMIUM減塩ソース …… 大さじ3
- ・食塩化学調味料不使用だしの素 …… 小さじ1



★使用商品★



作り方

- ①たこは1cm角に、長ねぎと紅生姜はみじん切りにする。
- ②ごはんが冷たい場合は、レンジで温めておく。
- ③油を敷いたフライパンでたこをさっと炒め、一旦皿に取り出す。
- ④長ねぎを炒め、ごはんをほぐしながら加え炒める。
- ⑤紅生姜、調味料を加え、たこを戻して混ぜ合わせる。

コメント

- ★他のソース使用時と比較し、食塩相当量1.5gカット！
- ★PREMIUM減塩ソースのまろやかな味わいとコクがたこの旨味と相性抜群♪
- ★食塩・化学調味料不使用だしを使ってさらに減塩！風味も◎

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433ckal	16.0g	7.6g	68.0g	0.9g
リン	カリウム			
144mg	277mg			

## 減塩！チャーハン

材料(2人分)

・ご飯	...	400g
・卵	...	2個
・ベーコン	...	2枚
・にんじん	...	1/4本
・長ねぎ	...	1/2本
・減塩中華だし	...	1袋(5g)
・ごま油	...	大さじ2
・こしょう	...	少々



★使用商品★



作り方

- ①ベーコンは1cm、ねぎ・にんじんはみじん切りにし、卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油をしき、溶き卵を入れる。半熟になったら、①を入れ炒め、さらにご飯を加えて炒める。
- ③減塩中華だしを入れて炒める。こしょうで味を調えたら出来上がり。

コメント

- ★一般的なチャーハンと比較し、食塩相当量約2gカット！
- ★”減塩中華だし”だけで旨みしっかり美味しいチャーハンが作れます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
629ckal	14.2g	26.7g	78.3g	1.3g
リン	カリウム			
213mg	234mg			

株式会社  
ライフプロモート 

## 減塩！プレーンオムレツ

材料(2人分)

・卵	...	3個
・減塩コンソメ	...	1袋(2.5g)
・牛乳	...	大さじ3
・こしょう	...	少々
・サラダ油	...	小さじ2
・PREMIUMケチャップ <sup>®</sup> 食塩無添加	...	大さじ1



★使用商品★



作り方

- ①卵・減塩コンソメ・牛乳・こしょうを入れ、混ぜる。
- ②油をしき、①の半分の量を流し入れ、大きくかき混ぜて、フライパンの端に寄せて、木の葉型にする。
- ③お皿に盛り付けて、PREMIUMケチャップ<sup>®</sup>食塩無添加をかけて出来上がり。

コメント

- ★シンプルだけど、しっかり味！そして、しっかり減塩！
- ★一般的なコンソメ、ケチャップ使用時と比較し、食塩相当量0.9g カット！

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
175ckal	12.3g	10.2g	6.8g	0.7g
リン	カリウム			
191mg	199mg			

株式会社  
ライフプロモート 

## かぶら蒸し

材料(2人分)

- ・カラスカレイ…………… 2切(60g×2切)
- ・酒…………… 4g
- ・かぶ…………… 90g
- ・卵白…………… 15g(1/2個)
- ・塩…………… 少々
- ・ゆず(皮:千切り)…… 少々
- ・みつば…………… 少々(5g)
- ・人参(花形抜き)…… 2枚(16g)
- ・水…………… 50g
- ・食塩化学調味料不使用だしの素  
… 小さじ1/2
- ・白だしつゆ…… 3g
- ・片栗粉…………… 2.5g



★使用商品★



A

作り方

- ①カラスカレイに酒を振る。蕪は皮をむき、おろして泡立てた卵白を合わせる。
- ②器にカレイを置き、カレイの上にかぶおろしと卵白をのせて蒸し上げる。人参はゆでるか、一緒に蒸す。
- ③Aを合わせて火にかけ、水溶き片栗粉であんを作る。
- ④蒸しあがったら、あんをかけ、みつばとゆずをあしらって出来上がり。

コメント

- ★カラスカレイの他、鯛や鱈などの白身魚で作ってもおいしいです。
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪
- ★あつあつを召し上がってください。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114kcal	8.4g	6.8g	4.6g	0.4g
リン	カリウム			
18mg	308mg			

株式会社  
ライフプロモート 

## かぶと鶏肉のクリーム煮

材料(2人分)

- ・かぶ…………… 100g
- ・人参…………… 50g
- ・鶏もも肉…………… 100g
- ・サラダ油…………… 6g
- ・玉葱…………… 50g
- ・にんにく…………… 少々(3g)
- ・バター…………… 10g
- ・薄力粉…………… 9g
- ・牛乳…………… 100g
- ・水…………… 50g
- ・食塩化学調味料不使用だしの:小さじ1/2
- ・白ワイン…………… 8g
- ・塩こしょう…………… 少々
- ・かぶの葉…………… 少々(40g)



★使用商品★



A

作り方

- ①かぶは皮をむいて縦4つ割りにする。人参は乱切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切り。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を5分ほど炒めて取り出しておく。
- ③鍋の油をふき、バターを溶かして、にんにく・玉ねぎ・人参・鶏肉を炒める。
- ④3分ほど炒め、小麦粉を振り入れ馴染んだらAを加えよく混ぜ、弱火で煮込
- ⑤10分程煮込んだら、かぶを加えて5～6分煮込む。
- ⑥皿に盛りつけ、茹でたかぶの葉を散らす。

コメント

- ★「かぶ」は煮くずれやすいので最後に入れましょう
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪
- ★「かぶ」の葉がたくさん付いている時は、葉の味噌煮にしても。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
212kcal	13g	11.2g	14.1g	0.4g
リン	カリウム			
185mg	575mg			

株式会社  
ライフプロモート 

## ベーコンと菜の花のサラダ

材料(2人分)

・ベーコン	...	20g
・菜の花	...	100g
・えのきたけ	...	50g
・酢	...	7.5g
・粒マスタード	...	少々
・しょうゆ	...	6g
・食塩化学調味料不使用だしの素	小さじ1/2	A
・コショウ	...	少々



★使用商品★



作り方

- ①ベーコンはせん切りにして、フライパンでカリカリに炒める。炒めたときにでた脂は容器にとっておく。
- ②菜の花、えのきたけは3cm位に切り、サッと茹でて冷ましておく
- ③ベーコンの脂にAの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④菜の花、えのきたけ、ベーコンを混ぜ、ドレッシングをかける。

コメント

- ★粒マスタードが味のアクセントになっています。
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
71ckal	4.5g	4.3g	5.6g	0.7g
リン	カリウム			
103mg	316mg			

株式会社  
ライフプロモート

## ふきとたけのこの寿司

材料(2人分)

・米(1合)	...	150g
・水	...	180g
・昆布	A	1切れ
・本みりん		6g
・米酢	B	20g
・砂糖		4.5g
・塩	...	1g
・ふき	...	50g
・たけのこ	...	50g
・水	...	100g
・食塩化学調味料不使用だしの素	小さじ1/2	C
・しょうゆ	9g	
・本みりん	9g	
・砂糖	9g	
・塩	1g	
・卵	1個	
・木の芽	少々	



★使用商品★



作り方

- ①米は洗ってザルに上げ1時間待つ間に、Aを合わせて30分ほど置く。米に昆布を除いたAを加えて普通に炊く。
- ②ふきは4cm長さに来る。たけのこは薄切りにし、Cで煮ておく。卵は塩少々で調味し、薄焼きにして細く切り錦糸卵にする。
- ③Bの調味料を混ぜて温めて、炊き上げたご飯と混ぜ合わせる。
- ④寿司飯にふきとたけのこを混ぜて器に盛り、錦糸卵と木の芽を散らす。

コメント

- ★「たけのこ」だけでなく、「ふき」や「木の芽」の香りも楽しみましょう。
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350ckal	7.5g	2.1g	71.2g	1.0g
リン	カリウム			
122mg	300mg			

株式会社  
ライフプロモート

## キャベツと鮭の甘辛煮

材料(2人分)

- ・キャベツ …… 260g
- ・鮭水煮(缶詰) …… 120g
- ・きぬさや …… 20g
- ・生姜(千切) …… 少々(4g)
- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・酒 …… 小さじ4
- ・しょうゆ A …… 小さじ1
- ・食塩化学調味料不使用だし: 小さじ1/2
- ・水 …… 100cc



★使用商品★



作り方

- ①きぬさやは筋を取っておく。  
生姜はせんぎりにし水に放しておく。  
キャベツは洗って水気を切る。手でちぎり、鍋に入れる。  
鮭缶をほぐして乗せる。
- ②Aも加えて火にかけ、蓋をし強火で煮立ったら中火にする。
- ③2~3分煮たら、きぬさやを加えて2~3分煮る。
- ④器に盛り、生姜を散らす。

コメント

- ★春野菜と缶詰で簡単料理。
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
165ckal	15.1g	5.4g	12.4g	0.9g
リン	カリウム			
236mg	476mg			

## 菜の花の煮浸し

材料(2人分)

- ・菜の花 …… 80g
- ・油揚げ …… 1/4枚(14g)
- ・人参(花形) …… 2枚(6g)
- ・水 …… 60g
- ・食塩化学調味料不使用だし: 小さじ1/2
- ・塩 …… 0.5g



★使用商品★



作り方

- ①菜の花は茹でて、食べやすい長さに切りそろえ、皿に盛りつける。  
花型人参はうすく切り、ゆでておく。
- ②油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、3mmほどの幅に細長く切る。
- ③水とだしの素を合わせて火にかけ、油揚げを加え、1~2分煮る。
- ④だし汁が少し冷めたら皿の菜の花のまわりに注ぎ、花型人参を飾る。

コメント

- ★菜の花の「苦み」を「だし」が和らげ、春を実感できる一品です。
- ★食塩化学調味料不使用だしの素の豊かな風味で、おいしく減塩♪

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
43ckal	3.2g	2.4g	3.2g	0.3g
リン	カリウム			
53mg	171mg			