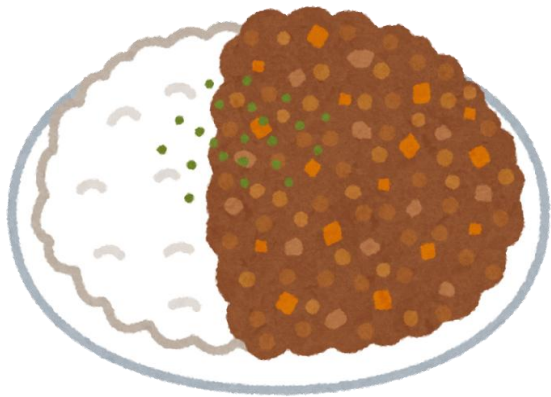


減塩食品を食べてみよう

【ひき肉のカレーライス】

だれでも てがるに しおひかえ



材 料	(4人分)g	切り方など
豚ひき肉	200	
じゃがいも(1個)	100	1cm角(水にさらす)
人参(1/3本)	30	1cm角
玉ねぎ(1/2個)	100	1cm角
なす(1/2個)	40	1cm角(水にさらす)
ピーマン(1個)	30	1cm角
サラダ油(大さじ1)	12	
ミネラルウォーター	500	
カレールー(減塩)	87.5	
ご飯	600	

◆作り方◆

- ① 鍋にサラダ油を熱し、すべての具材(豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン)を炒める。
- ② 全体に油が回ったら、ミネラルウォーターを加えて煮込む。
- ③ 具材がやわらかくなったら、カレールーを入れて煮溶かす。

1人分の栄養計算量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
カレー	299	11.3	19.7	18.2	1.6
ご飯(150g)	252	3.8	0.5	55.7	0
計	551	15.1	20.2	73.9	1.6

【野菜サラダ】



材 料	(4人分)g	切り方など
リーフレタス(約8枚)	140	手でちぎる
きゅうり(1本)	100	小口スライス
ミニトマト(8粒)	120	1個を4等分
卵(2個)	100	ゆでて1個を4等分
ハム(減塩)	60	1cm角切り
ドレッシング	60	

1人分の栄養摂取量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	119	6.9	7.9	5.3	0.8

●本日の1食分(合計)

栄養摂取量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	670	22	28.1	79.2	2.4

レギュラー商品と減塩食品を比べてみよう

レギュラー



商品名

朝のフレッシュ ロースハム

商品特徴

便利な少量パックのロースハムです。使い切りできるので、使うときはいつも新鮮な風味を味わえます。

包装材料



栄養成分

(1パック (35g) 当たり (推定値))					
熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
41kcal	6.0g	1.1g	1.8g	1.0g	

[レシピはこちら](#) ▼

塩分30%カット



商品名

朝のフレッシュロースハム (37g、37g×3) 糖質0&塩分30%カット

商品特徴

おいしさそのままに糖質0と塩分30%カットを実現したロースハムです。「おいしいものを食べたいが糖質を控えたい、塩分を控えたい」そのようなニーズにお応えできる商品です。

※糖質は、食品表示基準に基づき100g当たり0.5g未満を0としています。

※塩分(食塩相当量)は、日本食品標準成分表2020のロースハムとの比較です。

包装材料



栄養成分

(1パック (37g) 当たり (当社調べ))					
熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	
29~54kcal	7.1g	0.6~2.8g	0.4~0.9g	0g	
食物繊維	食塩相当量	カリウム			
0.5~0.8g	0.5g	352mg			

●栄養量の比較(1パック)

栄養摂取量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
レギュラー(35g)	41	6	1.1	1.8	1.0
減塩タイプ(37g)	29~54	7.1	0.6~2.8	0.4~0.9	0.5

レギュラー



塩分少なめタイプ



●栄養量の比較 (1皿分)

栄養摂取量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
レギュラー	101	1.3	6.9	8.5	2.0
減塩タイプ	117	1.4	8.0	9.8	1.5
我が家のルー					

普段食べているカレールーと比較してみませんか。

