

# すこしおレシピ大募集

～テーマ：野菜が主役となるすこしお料理～

健康づくり委員会では、今年も“松江生協版”の「すこしおレシピコンテスト」を開催します。

<応募〆切>

2021年8月31日〆切

家でよく作ってるグラタン  
ジャガイモと長芋で  
つくってるんだよなー  
そういうのもいいんだね



<応募内容>

- 今回は**野菜が主役となるすこしお料理**を募集します。
- 個人でもグループでも応募OKです！
- 野菜を主役とした料理であれば、**主菜、副菜、汁物、主食、デザート**等1品以上であればデザートでもなんでもOKです！！
- 1食分(1人前) 塩分2g以下を目安とします。



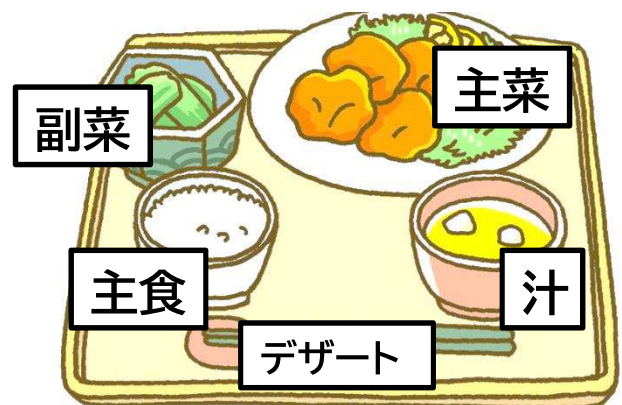
※加工品の塩分も含まれます。

(裏面に塩分表がありますので参考にして下さい)

\* 応募用紙の材料・塩分表示は、作りやすさを考え、**4人前**でご記入下さい。

\*\* 11月に入賞レシピの表彰及び交流会を予定しています。

目安 1食分



※あくまで上のイラストは1食分であり、この中から1品選んで頂いても、2品以上作って頂いても構いません！！

生協基準 1食分…2g以下  
1品分…0.5g以下

みなさんの  
自慢の「減塩料理」の  
ご応募をよろしく  
お願い致します！





# 調味料の 塩分早見表



## 1日あたりの 目標塩分摂取量

松江保健生協  
推奨  
男女とも

**6g  
未満**

調味料名		小さじ1	大さじ1
塩・しょうゆ・つゆ・みそ	食塩	6g	18g
	濃口しょうゆ	0.9g	2.6g
	薄口しょうゆ	1.0g	2.9g
	めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g
	めんつゆ(3倍濃縮)	0.6g	1.8g
	淡色辛口みそ	0.7g	2.2g
	赤色辛口みそ	0.8g	2.3g
	甘口みそ	0.4g	1.1g
	ソース・ケチャップ・マヨネーズ	ウスターソース	0.5g
中濃ソース		0.3g	1.0g
とんかつソース		0.3g	1.0g
焼きそばソース		0.6g	1.6g
お好み焼きソース		0.3g	0.9g
オイスターソース		0.7g	2.2g
トマトケチャップ		0.2g	0.6g
マヨネーズ		0.1g	0.3g
酢		米酢	0.0g
	ポン酢しょうゆ	0.5g	1.4g

調味料名		小さじ1	大さじ1
タレ	すき焼きのタレ	0.5g	1.5g
	焼き肉のタレ	0.4g	1.3g
辛味調味料	練りがらし	0.5g	1.3g
	練りわさび	0.3g	0.9g
	マスタード	0.2g	0.7g
	豆板醤	1.2g	3.6g
ドレッシング	コチュジャン	0.5g	1.5g
	和風(ノンオイル)	0.4g	1.1g
	和風	0.2g	0.7g
	フレンチ	0.1g	0.4g
だしの素	中華	0.3g	0.8g
	コンソメ(固形)	1.6g	2.4g
	コンソメ(顆粒)	1.2g	3.5g
	和風だしの素	1.1g	3.2g
	中華だしの素	1.2g	3.6g
	鶏ガラスープ	1.2g	3.6g
油脂類	バター	0.1g	0.2g

※軽量スプーン小さじ1(5ml)、大さじ1(15ml)と表しております。



すこしお×あまこようこのお手軽レシピ

[http://www.hew.coop/sukoshio\\_recipe](http://www.hew.coop/sukoshio_recipe)

Youtubeでわかりやすくレシピを紹介されています！  
ぜひ参考にしながら”すこしお”生活を始めましょう！！

**「すこしおレシピコンテスト 2021」～応募用紙～**

ふりがな		支部	
名前			
連絡先住所	〒		
電話番号		メール	
料理名			
料理写真貼付欄 (イラスト不可)		材料 (4人分) 【調理時間 約 分】	分量: 大さじ○ 杯 ○本、等 (書 ける範囲でご記 入下さい)
		・ ・ ・	
		塩分 1人分	g
作り方 (コツ・ポイント)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>		
料理にこめた思いなど			

※必ず応募用紙1枚につき1レシピでご応募下さい。