



# ドレッシングのおはなし



サラダや蒸し野菜などにかけるドレッシングですが、健康のために野菜をたっぷり食べようとして大量に使うとエネルギーと塩分を摂り過ぎてしまうことがあります。ドレッシングの種類と特徴を知り、上手に使いましょう。

【大さじ1杯のエネルギーと食塩相当量の目安】

種類	塩分(g)	エネルギー(kcal)
マヨネーズ (12g)	0.2	84
ごまドレッシング (14g)	0.4	50
サウザンアイランドドレッシング (14g)	0.5	58
フレンチドレッシング (17g)	0.5	69
ノンオイル和風ドレッシング (15g)	1.1	12
ポン酢しょうゆ (15g)	0.9	7

サウザンアイランド、フレンチドレッシングなど洋風ドレッシングは比較的塩分が少なめです。洋風ドレッシングは、塩分は少なめでカロリーは高めのものが多い傾向があります。

※『ごまドレッシング』のように和風ドレッシングでも食塩を多く含むものもあるため、一概に洋風ドレッシングだけが塩分が少ないとは言えません。

和風ドレッシング系で、しょう油を使ったノンオイルドレッシングは塩分が多く含まれています。ノンオイルのドレッシング

(和風ドレッシングが多い)は塩分は多めでカロリーは低いものが多い傾向があります。



減塩ドレッシングの食塩相当量は、約大さじ1杯 (15g)で0.3gくらいであり、一般的なドレッシングと比べて塩分量が最大で半分程度のものがほとんどです。

## «市販のドレッシングを美味しく減塩する方法»

1. レモン汁などかんきつ果汁でドレッシングを薄める。
2. 酢でドレッシングを薄める。
3. 薄めたドレッシングにお好みでニンニクやしょうが、ミョウガ、ワサビなどの薬味を入れる。

上記の内容はあくまでも一般的な数値であり、ドレッシングによって大きく異なります。ドレッシングを購入する際は、裏の成分表示を気にして選ぶようにしましょう！



## 4月のレシピ (1人前)

ごはん

ロールキャベツ

新たまねぎのサラダ

アスパラガスのピーナッツ和え

豆乳ブラマンジエ

一人前あたり

エネルギー 588kcal

たんぱく質 26.1g

脂質 17.2g

炭水化物 80.2g

食塩相当量 2.2g



### ロールキャベツ

キャベツ	90g
合いびき肉	50g
木綿豆腐	25g
玉ねぎ	25g
卵	15g
パン粉	5g
塩	0.2g
黒こしょう	適量
トマト缶	70g
水	70g
コンソメ	1.5g
ケチャップ	10g
塩	0.2g
黒こしょう	適量
パセリ	適量

- ①キャベツは1枚ずつはがし、太い芯は包丁でそぎ取り、軽く茹でて冷ましておく。豆腐は水をきっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、軽くラップをして電子レンジで1分程加熱する。
- ③ボウルにひき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④キャベツで③の肉を巻く。
- ⑤鍋に④のロールキャベツを並べ、★を加え蓋をして煮込む。
- ⑥器に盛り、パセリを散らして完成



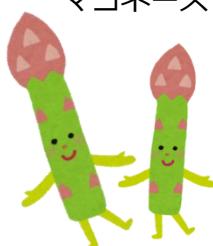
## 新玉ねぎのサラダ

新たまねぎ	60g
桜えび	1g
かつお節	適量
小ねぎ	1g
青しそドレッシング	8g

- ①玉ねぎは縦半分に切り、芯を取り除く。  
繊維に沿って薄切りにし、水にさらしておく。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③玉ねぎの水気をしっかりと絞り、  
ドレッシングで和える。
- ④器に③を盛り、桜えび、かつお節、ねぎを  
上から散らす。

## アスパラガスのピーナッツ和え

アスパラガス	25g
にんじん	5g
ピーナッツ	2g
めんつゆ	0.3g
マヨネーズ	5g



- ①アスパラガスの根元のかたい部分は  
ピーラーで皮をむき、3~4cm幅の斜めの  
ぶつ切りにする。これらを塩を入れたお湯で  
さっと茹で、冷水で粗熱をとる。
- ②にんじんは千切りにし、さっと茹で、  
冷水で粗熱をとる。
- ③ピーナッツは鍋で軽く炒り、粗く碎いておく。
- ④アスパラガス、人参をめんつゆ、マヨネーズ、  
ピーナッツで和える。

## 豆乳ブランジェ

豆乳	50g
水	30g
粉ゼラチン	1.2g
砂糖	3g
ブルーベリージャム	5g
水	4g

- ①粉ゼラチンは水に浸して、ふやかしておく。
- ②豆乳と砂糖を鍋に入れて火をかけ、沸騰直前に  
水にふやかしたゼラチンを加えてから、  
火を止めて溶かす。
- ③②の粗熱がとれたら、型に流して冷蔵庫で  
冷やし固める。
- ④★は電子レンジにかけて混ぜてソースを作り、  
固まった③にかけて出来上がり。

