

適塩ライフをこれからはじめる方も、  
もうはじめている方も、  
無理なくチャレンジできる献立や  
レシピをご紹介します。  
自分にあった適塩ライフを  
はじめてみませんか？



スパイス&ハーブで  
おいしい適塩  
[https://www.sbfoods.co.jp/  
brand/special/tekien/](https://www.sbfoods.co.jp/brand/special/tekien/)

# 今日から はじめる おすすめ 適塩ライフ



WEBサイトならではのコンテンツが盛りだくさん！

## 普段の食塩摂取量を知ろう 塩分量診断

Step02 普段の食生活について

|     |                        |              |          |         |
|-----|------------------------|--------------|----------|---------|
| Q08 | しょうゆやソースをかける頻度をお選びください | よくかける (ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける   |
| Q09 | うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？    | 全て飲む         | 半分くらい飲む  | 少し飲む    |
| Q10 | 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ | ほぼ毎日         | 3回/週くらい  | 1回/週くらい |
| Q11 | 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？    | ほぼ毎日         | 3回/週くらい  | 1回/週くらい |

## まずはお試し1週間 1週間適塩献立



## 自分にあった献立を選ぼう 選べる献立



そのほか、スパイス&ハーブ  
**S&B**

# スパイス&ハーブで おいしい適塩



なぜスパイス&ハーブで  
適塩なの？



素材本来の魅力を  
最大限に引き出す 物足りなさを補える  
香りや辛みで

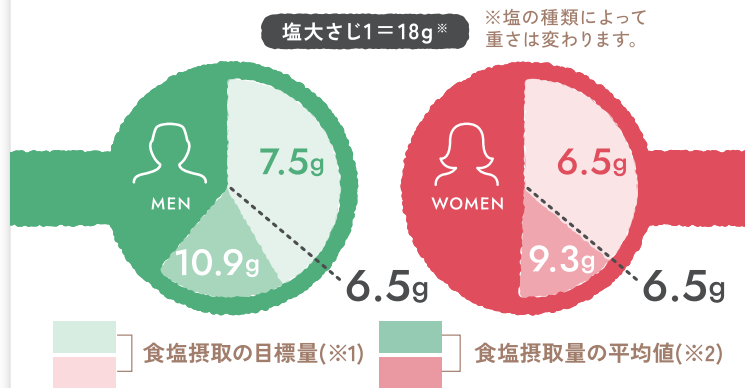
スパイス&ハーブの力で解決！



# 適塩とは？

『適塩』とは、健康的な生活を送るための適切な食塩摂取量を言います。健康でいきいきした毎日を送るためには、塩分コントロールが大切です。しかし、食塩摂取量の理想と現実には大きな差が。

## 【1日の食塩摂取の目標量と食塩摂取量の平均値】



3gも摂りすぎ!?  
それなら...

※1「厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
※2「厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査」

## 適塩 6.5g以下/日を目指そう!

そこでエスビー食品から、**スパイス**と**ハーブ**を活用し、塩分を控えながらもおいしい料理をご提案します!

### 『適塩』と『減塩』の定義づけ

#### 適塩

『適塩』とは、日本人の食塩摂取基準に応じた適切な食塩摂取量。こちらのサイトでは、**1日あたり、6.5g未満**を目標とします。

#### 適塩レシピ

『適塩レシピ』とは、1日あたり、6.5g未満を達成するレシピ。**主食・主菜1.5g以下、副菜0.6g以下(2.1g以下/食)**を基準としています。

#### 減塩レシピ

『減塩レシピ』とは、**該当レシピ\*から30%減塩**したレシピ。  
※該当レシピとは、既存のレシピ、もしくは、(日本食品標準成分表(八訂)や女子栄養大学標準レシピ等)のレシピ

## できることから始めたい 適塩のコツ

おいしさを高める  
5つの味方

料理の味のベースポジション

### だし



味付けに変化を加えるお助け役

### 酸味



おいしさアップに欠かせないかくし味

### スパイス&ハーブ



あるとうれしいアクセント

### 食感や香ばしさ



上手に利用して食塩摂取量を抑えよう

### 油脂



## 日本のカレーのスタンダード 赤缶カレー粉で減塩



赤缶カレー粉は30数種類のスパイス&ハーブを絶妙なバランスで調合し、こだわりの製法で仕上げています。

いつものメニューに赤缶カレー粉をさっとひと振り。それだけでさらにおいしくグレードアップできます。



### カレー五目きんぴら

【材料：2人分】

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| ごぼう……………40g       | S&B唐辛子/チリペッパー(ホール)…1本   |
| さつまいも……………40g     | S&Bカレー粉……………小さじ1        |
| にんじん……………20g      | 醤油……………小さじ1/2           |
| S&B菜館 木くらげ……………2g | 湯……………50ml              |
| ごま油……………小さじ1      | S&B ポピーシード(けしの実)……………少々 |

【作り方】

- 1 ごぼう、さつまいも、にんじんは4cm長さの細切りにします。さつまいもは水洗いし、水けをきります。木くらげは水で戻し、4~5mm幅に切ります。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、ごぼうを炒めます。表面の色が変わり、8割程度火が通ったら、唐辛子、さつまいも、にんじんを加えて炒めます。
- 3 野菜に火が通ったら木くらげ、カレー粉を加えてさらに炒めます。醤油、湯を加えて汁けがなくなるまで炒めたら火を止めてポピーシードを加えてさっと混ぜます。

## レバーのカレー粉揚げ

【材料：2人分】

豚レバー……………150g 片栗粉……………小さじ1~2  
氷水……………適宜 A 薄力粉……………小さじ1~2  
牛乳……………小さじ2 L S&Bカレー粉……………小さじ1/2

「S&Bカレー粉……………小さじ1 サラダ油……………適量(揚げ用)  
下味……………小さじ1  
L 塩……………小さじ1/6

【作り方】

- 1 レバーは氷水に10分つけて血抜きし、ペーパーで水けをふきます。5~6mm厚さに切り、牛乳に10分つけて臭みを抜きます。
- 2 ①の水けをペーパーでふき、<下味>を合わせた中に入れてよくもみ、30分漬けます。
- 3 ②の汁けをペーパーで軽くふき、混ぜ合わせた<A>をまぶし、180℃の油でカラッと揚げます。



## カレー粉が隠し味! チキンライス

【材料：2人分】

玉ねぎ……………60g 塩……………小さじ1/4  
鶏もも肉……………100g 白飯……………360g  
サラダ油……………小さじ2 グリンピース(ゆで)……………10g  
トマトケチャップ……………小さじ3・1/3  
S&Bカレー粉……………小さじ1~1・1/2

【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切りにします。鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら鶏肉を加えて炒めます。火が通ったら、ケチャップ、カレー粉、塩を加えて水分を飛ばすように炒めます。
- 3 ②に白飯、グリンピースを加えて炒め合わせ、器に盛ります。



## 下ごしらえから仕上げまで マジックソルトで減塩

手軽に料理がワンランクアップ！三ツ星シェフ「ダニエル・マルタン」監修のスパイス&ハーブ岩塩です。

味わい深い岩塩に香り高いハーブや色鮮やかなトマトパウダーを組み合わせました。料理の下ごしらえから仕上げまで活躍する魔法のブレンドです。サラダ、卵料理、魚や肉のソテー、パスタなどに。



### 鶏もも肉のマジックソルト焼き

【材料：2人分】

鶏もも肉 ……………1枚  
S&Bマジックソルトオリジナル ……………小さじ1  
オリーブオイル ……………大さじ1

【作り方】

- 1 鶏肉はひと口大に切り、マジックソルトを全体にまぶして5分ほどおきます。
- 2 アルミホイルに①をのせて全体にオリーブオイルをかけ、オーブントースターで火が通るまで焼きます。

## ルッコラとエビと アボカドのサラダ

【材料：2人分】

S&Bフレッシュハーブルッコラ ……………1袋(約50g) [ S&Bマジックソルトオリジナル ……………小さじ1/2  
アボカド ……………1/2個 A S&Bおろしにんにく ……………小さじ1/8  
えび(ボイル) ……………6尾 [ レモンの絞り汁 ……………大さじ2  
オリーブオイル ……………大さじ2

【作り方】

- 1 ルッコラは洗って、水けをきり、葉を手で摘みます。大きい葉は半分にちぎります。
- 2 アボカドは半割のものを縦半分に切り、5mm幅に切ります。えびは厚みを半分に切ります。
- 3 <A>をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- 4 器にルッコラ、アボカド、えびを盛りつけ、ドレッシングを回しかけます。



## 電子レンジで簡単！ 混ぜピラフ

【材料：2人分】

白飯 ……………300g コーン ……………大さじ2  
スライスベーコン(ハーブ) ……………1/2個  
……………2枚 S&Bマジックソルトオリジナル  
玉ねぎ ……………1/4個(50g) ……………小さじ1  
にんじん ……………10g バター ……………10g

【作り方】

- 1 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ベーコン、ピーマンは粗みじん切りにします。
- 2 耐熱ボウルなどに白飯、①、コーン、マジックソルトを入れて混ぜ、バターをのせます。ラップをかけて電子レンジ600Wで3分から3分30秒加熱します。
- 3 ラップをはずしてひと混ぜし、再びラップをかけて2~3分加熱します。
- 4 全体をよく混ぜ、器に盛ります。



調味料控えめでも

## かくしスパイスでおいしさそのまま

いつもの料理で使う調味料を少し控えて、スパイスやハーブをひとふり、ふたふりしてみましょう。

和食によく合う

### コリアンダー×醤油



醤油の香ばしさや砂糖のkokoroとの相性が良く、香りの主張も少ないため和食でも利用しやすい組み合わせです。

活用ポイント 炒め物、煮物に6ふり

野菜や淡泊な味わいの魚には少なめの量からお試ください。

### きんぴら～コリアンダーの風味で減塩～

【材料：2人分】

- ごぼう ……120g
- サラダ油 ……小さじ2
- 砂糖 ……小さじ1
- 醤油 ……小さじ1
- A S&Bコリアンダー(パウダー) ……小さじ1/2弱 (6ふり)
- 酒 ……小さじ2
- S&B唐辛子/チリペッパー(輪切り) ……少々

【作り方】

- ごぼうはせん切りにし、酢水(分量外)にさらしてアクを取り、水けをきります。
- 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうを入れて炒め、しんなりしたら<A>を加えて汁けがなくなるまで炒めます。



44%  
減塩

煮物にも炒め物にも!

### ナツメグ×味噌



ナツメグは少々加えることで味わいにkokoroと風味がプラスされ、味噌との相性抜群。味噌を控えめにしてもごはんが進む味わい。

活用ポイント

みそ汁、煮物に1ふり  
& 炒め物に2～3ふり

わかめや豆腐など、シンプルな具材のみそ汁には軽く1ふりがおすすめです。肉の炒め物などで甘みもある料理には2～3ふり入れても良いでしょう。

### さばの味噌煮～ナツメグで減塩～

【材料：2人分】

- 真さば ……2切れ(正味140g)
- 煮汁 —
- 酒 ……大さじ1 S&Bナツメグ(パウダー) ……2ふり
- 砂糖 ……大さじ1 水 ……100ml
- 醤油 ……小さじ2/3
- しょうが(薄切り) ……5g (1/4かけ分)
- 味噌 ……小さじ1

【作り方】

- さばは皮目に十字に切り込みを入れ、熱湯をまわしかけます。
- 鍋に<煮汁>の材料を入れて火にかけ、煮立ったら①のさばを皮目を上にして入れます。
- 再び煮立ったら落し蓋をして、中-弱火で10分ほど煮ます。途中、鍋を傾けて煮汁をすくってさばに何回かまわしかけます。
- 味噌を少量の煮汁で溶いて加え、さらに4～5分煮ます。



30%  
減塩

## スープを風味豊かに ローレル×コンソメ



煮込み料理でおなじみのローレル。上手に香りを活かすと塩味を強く感じられる効果が期待できます。

### 活用ポイント スープ、煮物に1/2枚

入れたままにしておくとも苦みが出ることもあるので、調理後はすぐに取り除きましょう。長時間煮込む料理でも1時間程度で取り出すと良いでしょう。

## 和え物・サラダに！ シナモン×マヨネーズ



シナモンの甘くなじみ深い香りとマヨネーズの組み合わせは、和え物やサラダによく合います。

### 活用ポイント 和え物、サラダに1ふり

軽く1ふりからお試しく下さい。かぼちゃやさつまいもなど甘みのある素材には1〜2ふり入れても良いでしょう。

## ソーセージとキャベツのポトフ風～ローレルで減塩～

### 【材料：2人分】

ウインナーソーセージ……………4本  
キャベツ……………100g  
玉ねぎ……………60g  
にんじん……………40g  
コンソメ(顆粒)……………小さじ3/4  
水……………250ml  
S&Bローレル(ホール)……………1/2枚

### 【作り方】

- 1 ソーセージは斜めに3〜4か所切り込みを入れます。キャベツ、玉ねぎはくし形切りに、にんじんは乱切りにします。
- 2 鍋に材料を全て入れ、フタをして中〜弱火で7〜8分煮ます。野菜が柔らかくなったらローレルを取り出します。



36%  
減塩

## ポテトサラダ～シナモンで減塩～

### 【材料：2人分】

じゃがいも……………小2個(正味220g)  
にんじん……………20g  
きゅうり……………40g(1/2本)  
マヨネーズ……………大さじ2  
塩……………少々(0.2g)  
S&Bシナモン(パウダー)……………2ふり

### 【作り方】

- 1 じゃがいもはひと口大に、にんじんは2mm厚さのちょう切りにします。きゅうりは薄い小口切りにします。
- 2 鍋にじゃがいもを入れて水をひたひたになるまで加えて中火にかけます。煮立ったら火を弱めてにんじんを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで茹でます。湯だけを捨てて再び火にかけ、鍋を揺すりながら水けを飛ばし、火を止めて冷まします。
- 3 ボウルにマヨネーズ、塩、シナモンを入れて混ぜ、2、きゅうりを加えて和えます。



50%  
減塩