

# 惣菜\*利用術

料理を作るのが大変なとき、スーパーなどで惣菜を購入することはありますか？

惣菜は冷めても美味しく感じられるよう**味付けが濃く**、価格変動の大きい**野菜は使用量が少ない**ことが特徴ですが、そんな惣菜も使い方次第で私達の味方になります。料理を作らなくてもよいので**自炊より手早く**、**外食と違い一手間を加えられるので工夫次第で減塩に**、足りないものは補充して多いものは残せば**バランスよく**食べられるので、ここでは惣菜の利用術をご紹介します！

## その1◇ 1人前の惣菜を2人前に！

惣菜に手軽な食材を合わせてボリュームをアップさせることで**食物繊維を増やし**、2回に分けて食べると**減塩**することができます。おすすめの食材は、**アクがでない**、**煮込まない**、**包丁がいらない**野菜。さらに、きのこは**洗わない**で使えます。下の図のように、惣菜と合わせてみてはいかがでしょうか。

《手軽な食材例》



香味野菜は風味もアップ！

《食材例》

プチトマト



ポテトサラダ



食塩0.9g/パッ



和える



食塩0.5g  
× 2皿

鶏肉の塩ダレ焼き



食塩2.2g/パッ



大葉・しめじ



混ぜ合わせて電子レンジ加熱



食塩1.1g  
× 2皿

お浸し



食塩1.2g/パッ



三つ葉を電子レンジ加熱



和える



食塩0.6g  
× 2皿

ひじきの煮物



食塩1.6g/パッ



混ぜ合わせる



食塩0.8g  
× 2皿

## その2◇ 煮物はダシを加えて電子レンジで加熱！

塩味が強い煮物惣菜は、**だし汁**を加えて加熱するだけで、**うま味増強**、**減塩**になります。食塩無添加の顆粒だしを利用してもOK！

※電子レンジ加熱後に出た**煮汁は**、**盛り付けずに捨てましょう**



食塩1.5g



耐熱容器+ダシ



煮物の具のみダシに入れて加熱



食塩1.1g  
(煮汁は含まず)

食塩3割カット！