

アイデア次第で幅が広がる!

塩分50%カットのドレッシングで 広がる簡単レシピ

今回は、塩分50%カット(食品成分表2010「ドレッシングタイプ和風調味料」との比較)の「ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま」(キュービー株式会社)を使って、東海大学医学部付属八王子病院栄養管理科と(株)エム・ティー・フードの皆さんが、手間をかけずにおいしくできる5品を紹介してくれました。撮影=関口宏紀

ジャネフ
ノンオイルドレッシング
焙煎ごま
アレンジメニュー



鶏むね肉のごまドレやわらか竜田

- 材料(1人分・E)
- 鶏むね肉(皮なし) 100.0
 - 塩 0.5
 - こしょう 0.01
 - ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま 20.0
 - 片栗粉 25.0
 - サラダ油 10.0
 - パプリカ(赤) 10.0
 - パプリカ(黄) 10.0
 - ズッキーニ 10.0
 - レタス 20.0
 - サニーレタス 5.0
 - セルフィーユ 1.0
 - たんぱく質 20.4g
 - 脂質 30.6g
 - 塩分 1.3g
- 作り方
- 鶏むね肉は厚さが均一になるように開いて半分切り、塩・こしょうをふる
 - ①を「ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま」に1時間ほど漬けておく
 - パプリカ(赤・黄)は縦に半分に切ってからスライス、ズッキーニは輪切りにし、それぞれゆでる
 - レタスとサニーレタスは食べやすい大きさに切る
 - ②の鶏むね肉に片栗粉をまぶし、170℃のサラダ油で3分ほど揚げる
 - ①に④を敷き、その上に⑤を盛り付ける
 - ⑥の周りに③をあしらひ、セルフィーユをのせる
- 栄養成分(1人分)
- エネルギー 466kcal

この商品は、若い人から高齢者まで、男女問わず人気のドレッシング。ごまの香り豊かな味わいで、塩分とエネルギーが控えめに調整されています。10mlあたり塩分は0.4g、エネルギーは5kcal。だしやスパイスを利かせ、塩分50%カットながらも風味が高く、素材の味もしっかりと引き立ちます。

「ほかの調味料を加えることなく、これだけで簡単においしく仕上げられ、重宝しています。ごまの風味が引き立つような素材と合わせるというですね」と同科係長の後藤陽子さん。減塩の食事と

減塩なのに満足!
バリエーション豊かな
メニューができました。

POINT
漬けるだけで肉がやわらかくなり、簡単に味がしみ込みます。



東海大学医学部付属八王子病院 栄養管理科のスタッフは、「患者さんに楽しんで食べてほしい」という気持ちで共有しています。そんなスタッフから、「ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま」を使った5つのレシピが生まれました。しょうゆの代わりに使ったり、デザートに味付けとして加えたりと、調理の幅を広げてバリエーション豊かに提案します。



春菊の白和え〜焙煎ごま風味〜

- 作り方(1人分)
- 木綿豆腐(70g)はザルに置き、水気を切る。
 - 春菊(65g)と千切りにしたにんじん(10g)は、それぞれゆで、ザルに取って冷ます。
 - すり鉢で①をす。
 - ③がなめらかになったら、みそ(小さじ2/3)、みりん(小さじ2/3)、「ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま」(小さじ1)を加えて再びす。
 - ②の春菊を食べやすい大きさに切り、にんじんと④を混ぜ合わせ、器に形よく盛る。
- POINT
調味料の代わりに使うと減塩ができ、味の幅も広がります。
- 栄養成分(1人分)
- エネルギー 82kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 3.5g、塩分 0.7g



豆乳ごまスープ

- 作り方(1人分)
- 豆乳(200cc)とコンソメ顆粒(2g)を鍋に入れて火にかけ、よくかき混ぜる。このとき、表面に湯葉ができないように気をつける。
 - ①が沸騰する前に「ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま」(大さじ1)を加え、よくかき混ぜる。
 - ②を器に注ぎ、パセリ(適量)をかける。
- POINT
スープに加えるとコクがアップ。食感もまろやかになります。
- 栄養成分(1人分)
- エネルギー 105kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 4.4g、塩分 1.5g



りんごのさっぱりコンポート

- POINT
デザートにも使えます。ほどよい甘さを出すことができます。
- 作り方(1人分)
- レーズン(適量)はラム酒(適量)に浸して香りつけておく。
 - りんご(1/4個)は皮付きのまま3等分にスライスする。
 - ②を耐熱容器に移し、レンジで加熱(600Wで1分30秒)する。
 - 「ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま」(小さじ2)と、はちみつ(小さじ2)を合わせて③に和え、①のレーズンを加え(ラム酒は除く)、冷蔵庫で冷やす。
- ※量を増やしてつくる場合は、レンジの加熱時間を長めに調整してください。
- 栄養成分(1人分)
- エネルギー 93kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.3g、塩分 0.4g



長いものごまドレッシングかけ

- POINT
毎日のおかずにも、しょうゆの代わりに使うと減塩になります。
- 作り方(1人分)
- 長いも(2.5cm)は皮をむいて千切りにする。しばらく酢水にさらして、水気を切る。
 - ①にカツオ節(適量)のをせ、「ジャネフ ノンオイルドレッシング 焙煎ごま」(大さじ1)をかけて、きざみのり(適量)を散らす。
- ※カツオ節とのりなど、相性のよい香りを添えれば風味が高まります。
- 栄養成分(1人分)
- エネルギー 47kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 0.5g、塩分 0.6g

ジャネフ ノンオイルドレッシング

焙煎ごま

5つのポイント

- 塩分50%カット
- エネルギーにも配慮
- より食べやすく風味豊かな味わい
- 素材に絡みやすい仕立て
- 使用場面に合わせて選べる3タイプ

10mlの小袋は
ミシン目に沿って
簡単に開封できる
ユニバーサルデザイン

1000ml 200ml 10ml