減塩レシピを調べて料理に挑戦！！

ひばり野小学校
五年　澤井　楓

　私は最初に「減塩」という言葉はなんだろうと思いました。先生の話を聞いて、減塩とは塩を減らすこと塩分のとりすぎが健康に関係があるということを知りました。それで減塩食品について調べて、家で減塩の料理を作ることにしました。

　まず、インターネットで減塩レシピを調べてみました。調べてみると、電子レンジで作る目玉焼き、ジャーマンポテト、ひき肉の味噌ぽん炒め、肉味噌もやし炒め、マカロニサラダなどいろいろなレシピが出てきました。その中で簡単にできるレシピがマカロニサラダだったので、マカロニサラダを作ってみることにしました。減塩を意識した所はきゅうりを塩もみせずにそのまま使ったことです。ほかにも減塩の魚肉ソーセージを使いました。食べてみるとおいしかったです。

　今、家族で取り組んでいることは、料理を

20 × 20

するときには調味料は目分量ではなくきっちり計量するようにすることです。

　このように、家族で減塩に取り組みいろいろな減塩レシピを調べて料理を作りたいです。そしてもっと減塩のことを調べていきたいと思いました。