



適しお



ちよい足し  
ブック



かつお節

LEMON

福島第三小学校

令和7年度 6年2組

## ブラックペッパー（粗挽き）



### 説明

- ・ あらびきだとカリッという食感が味わえます。
- ・ 味を引き締め、素材の臭みを消して香りを引き立ててくれます。
- ・ スパイシーな香りがあります。
- ・ ピリッとした辛味。他のペッパーよりも辛味が強いです。
- ・ 辛味成分の「ピペリン」が含まれていて、抗酸化作用や抗菌、防腐作用があります。

### 適量

- ・ 2振りから3振りですり足りないときはひとつまみなどがいいと思います。

# マスタード（粒）



## 説明

- お好みの量で料理にかけると美味しく食べられます。粒マスタードはプチプチ感があって食感がとても良くなります。
- マスタードは酸味とマイルドな辛味があり、味が薄い料理にかけると薄い味を補ってくれます。普通の料理でも合います。
- マスタードはスーパーなどでよく売っていて汎用性の高い調味料です。
- 適量  
小さじ1～2杯程度がおすすめです。

# ナッツ(ミックス)



## 説明

- ・ ナッツを加えることで、ナッツのカリッとした食感が料理と非常に合います。
- ・ ナッツの香ばしさが全体の味を引き立たせていて美味しいです。

## 適量

- ・ 手のひらに軽くひと握り程度 (20g~30g)
- ・ 食塩無添加のものではないと減塩の意味がありません。注意しましょう。

# 海苔



## 説明

- ・刻み海苔や、もみのりにしてのせたり混ぜたりしてから食べるとおいしく食べられます。
- ・海苔を加えることで、海苔のパリパリとした食感が料理と非常に合います。
- ・海苔を食べた後に水分を摂ると、急な血糖上昇、不要なナトリウムの吸収を抑えてくれます。

## 適量

- ・全形海苔（約19cm×21cm）の海苔約1/3枚、8切サイズの海苔2.5枚～3枚が適量です。

# かつお節



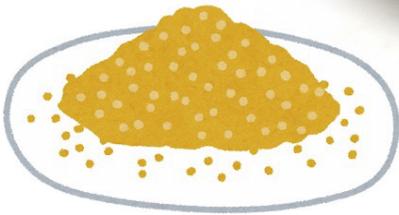
## 説明

- かつお節を加えることで旨みが増します。
- かつお節は、何にふりかけても合って美味しいです。
- 子供から、大人までどんな世代でも美味しくご飯を楽しく食べられます。
- かつお節は、塩分が非常に少ないので減塩にもおすすめです。また、かつお節には、アミノ酸やタンパク質が豊富に含まれています。

## 適量

- 1人分約1.5～3g（小パック1袋程度）、味噌汁や煮物の具として使う場合は多めの3～10gが適量です。

# いりごま



## 説明

- ・比較的あっさりとした上品な甘みがあり、香りが強くコクがあるのが特徴です。
- ・素材の味を邪魔しないため幅広い料理にふりかけや和え物として使われます。
- ・身近なところで手に入り、手軽に試すことができます。

## 適量

- ・1つまみから2つまみ程度で、十分おいしくなります。

# レモン



## 説明

- ・レモンは酸味があり、ビタミンCやカリウムも入っていて減塩にぴったりです。
- ・揚げ物などにかけるだけでも、脂っこさを抑えることができ、素材そのものの旨みを引き立たせてくれます。

## 適量

- ・レモン汁は全体に3～5滴かけて、足りなければ追加するのがベストです。