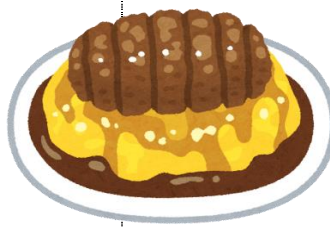
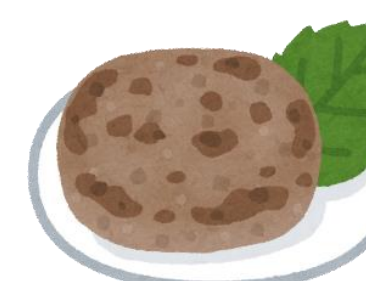
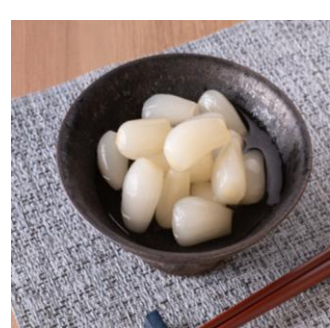
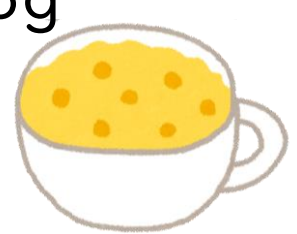
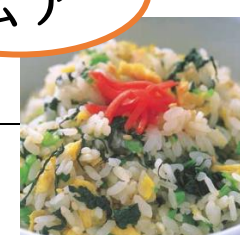
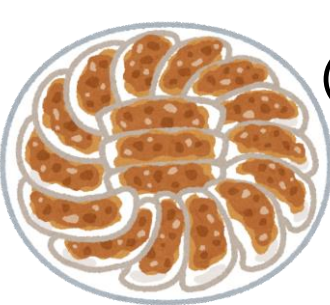
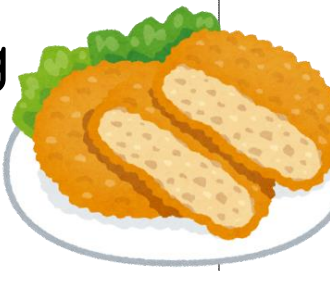


よく食べる料理・福井の伝承料理に含まれる食塩相当量の目安

食塩 相当量	主食	主菜	副菜	汁物
3.0g	 カップ焼きそば 4.6g  カップ麺(しょうゆ味) 5.0g  にぎり寿司1人前(しょうゆ込み) 5.0g  カレーライス 3.3g  なれ鯖のおにぎりずし 3.2g  ボルガライス 3.5g  鯖のへしこ(50g当たり) 3.4g	 皮つき唐揚げ(3個) 3g  厚揚げのにたの 2.7g	 なすの煮浸し 2.5g	伝ア …福井県の伝承料理を現代風にアレンジしたレシピの食塩量です。 ※調味料をかけて食べるときは、調味料に含まれる食塩相当量がプラスされます。
2.0g	伝ア  おろしそば 2.0g  ソースカツ丼 1.9g	 アジの南蛮漬け 1.6g  肉じゃが(中深皿一皿分) 1.6g 伝ア  勝山水菜の四色白あえ 1.8g 伝ア  ひじきと大豆の五目煮 1.7g  昆布巻き(ぼうまき) 1.5g 伝ア  油揚げご飯 1.4g  麻婆豆腐 1.3g  合いびきハンバーグ(150g) 1.4g  セイコガニ(身・ゆで)(100g当たり) 1.3g	伝ア  せん切りのサラダ風 1.0g 伝ア  きんぴらごぼう 0.4g 伝ア  ほうれん草のおひたし 0.9g 伝ア  じゃがいものちんころ煮 0.4g 伝ア  らっきょうの甘酢漬(約5粒) 0.5g	 みそ汁 1.5g  豚汁 1.6g  コーンクリームスープ 1.4g
1.0g	伝ア  菜めし 0.9g 伝ア  笹ずし 0.8g  おにぎり1個 0.6g  食パン(6枚切)1枚 0.7g 伝ア  ほおばめし 0.3g	 厚焼き卵(3切れ) 0.7g  サケのムニエル 0.7g  餃子(6個) 0.6g  ポテトコロッケ(1個) 0.6g	伝ア  打ち豆入り野菜スープ 0.8g	
0g				

伝ア …福井県の伝承料理を現代風にアレンジしたレシピの食塩量です。
※調味料をかけて食べるときは、調味料に含まれる食塩相当量がプラスされます。

(参考)調味料(小さじ1杯)に含まれる食塩相当量

・濃口しょうゆ(6g)…0.9g	・トマトケチャップ(6g)…0.2g
・薄口しょうゆ(6g)…1.0g	・マヨネーズ・全卵型(4g)…0.1g
・ウスターソース(6g)…0.5g	・ぽん酢しょうゆ(6g)…0.5g
・中濃ソース(7g)…0.4g	・だししょうゆ(6g)…0.4g
・とんかつソース(7g)…0.3g	・焼肉のたれ(6g)…0.5g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」
農林水産省Webサイト(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/fukui.html)
日本高血圧学会「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」
福井県の伝承料理再発見! ほっとするね ふるさとの味-アレンジレシピ110選- (第3版)
福井県食品加工研究所「福井県産農林水産物の成分表(2訂)」