

# はじめよう！トマトケチャップで減塩メニュー

詳しくはココをクリック！

PDF  
ダウンロード

リンク①

リンク②

リンク③

リンク④

リンク⑤

いいね

このパネルが いいね！  
と思ったらいいね！  
してください！

減塩肉じゃが  
レシピ

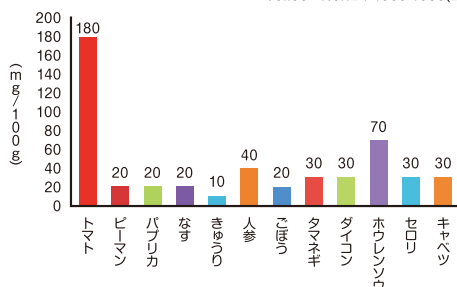
減塩さばの  
味噌煮レシピ

減塩  
しょうが焼き  
レシピ

トマトケチャップを使用することで、塩分控えめを訴求できるメニューもあります！

減塩なのにおいしい理由は、トマトのうま味。減塩の物足りなさ解消をサポートします！

遊離グルタミン酸含有量 堀江 秀樹 分析化学  
Vol.58 No.12 P1063-1066(2009)



トマトは  
うま味成分の  
グルタミン酸が  
豊富

味のバランス

■基本の五味



■減塩



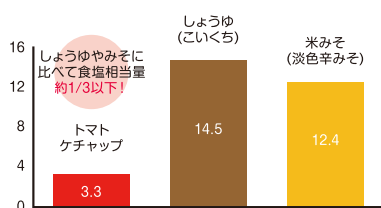
※イメージ

- うま味をしっかり感じられると、塩味が少なくてもバランスがとれる！
- 甘味、酸味も上手に使うことで減塩効果あり！

トマトケチャップは塩分低めの調味料。「うま味」、「甘味」、「酸味」で味のバランスを整えます！

トマトケチャップは、しょうゆやみそに比べて塩分が低い！

■100gあたり食塩相当量 食品成分表2015 (七訂)



なんで  
トマトケチャップで  
減塩？

だから、しょうゆやみその半量をトマトケチャップに置き換えることで減塩できる！

基本の五味とトマトケチャップの関係

■減塩



■トマトケチャップの原料



※イメージ

しょうゆやみその半量をトマトケチャップに置き換えると、「うま味」、「甘味」、「酸味」が加わり、味のバランスが調うから、減塩でも美味しくなります！

トマトケチャップでおいしく！ 減塩メニュー ※カゴメ(当社)業務用トマトケチャップ標準を使用

■肉じゃが

しょうゆの半量をトマトケチャップに置き換えると  
おいしく！ 40%減塩!!

通常



食塩  
相当量  
2.3g

トマトケチャップで減塩



食塩  
相当量  
1.4g

リンク①

■しょうが焼き

しょうゆの半量をトマトケチャップに置き換えると  
おいしく！ 37%減塩!!

通常



食塩  
相当量  
2.1g

トマトケチャップで減塩



食塩  
相当量  
1.3g

リンク③

■さばの味噌煮

しょうゆの半量をトマトケチャップに置き換えると  
おいしく！ 35%減塩!!

通常



食塩  
相当量  
2.0g

トマトケチャップで減塩



食塩  
相当量  
1.3g

リンク②

実際に試食していただきました！



給食コンサルタント  
金子先生

正直、和食にトマトケチャップが合うとは思っていませんでした。さらに、**トマトケチャップを使うことで簡単に減塩になること**に大変驚きました。茶色になりがちな和食のメニューも、トマトケチャップを使うことで彩りが良くなるのもポイントですね。