



減塩レシピ

4月

減塩レシピ



# 梅と大葉と しらすの混ぜご飯

制作：青森県立保健大学

減塩レシピ



# かぼちゃと ブロッコリーの チーズソテー

制作：青森県立保健大学

## 梅と大葉としらすの混ぜご飯

材料（2人分）

ごはん	1合
梅干し（小梅）	2つ
大葉	4枚
しらす	15g
いりごま	小さじ1

※大きい梅干しなら1個でOK!

<作り方>

- ① お米を炊く。
- ② 梅干しは種を除いて刻む。
- ③ 大葉はよく洗って細かくちぎる。
- ④ ご飯が炊きあがったら、全ての材料を混ぜ合わせる。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント!

- ・ 大葉と梅の香りで食欲アップ!
- ・ 多めに作って余ったら冷凍保存可能です!

1人分：エネルギー271kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 78mg  
たんぱく質 4.8g 脂質 0.9g 炭水化物 55.4g

## かぼちゃとブロッコリーのチーズソテー

材料（2人分）

ブロッコリー	1/2株
かぼちゃ	1口大3個分 (約60g)
とろけるチーズ	2枚
こしょう	一振り

<作り方>

- ① ブロッコリーは食べやすい房に分ける。かぼちゃは薄くスライスする。
- ② フライパンにブロッコリーとかぼちゃを入れ、水を5mmほど入れて弱火で5分蒸し焼きにする。
- ③ 水分が飛んだらとろけるチーズとコショウを入れ、チーズをサツとからめてできあがり。

ワンポイント!

- ・ お好みで白ごまを振りかけてもおいしいです!
- ・ ブロッコリーは、たんぱく質豊富な野菜です!
- ・ カット野菜を使うとさらに簡単にできます!

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー175kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 505mg  
たんぱく質 10.0g 脂質 7.8g 炭水化物 11.0g



# 減塩レシピ



## ミルク豚汁

制作：青森県立保健大学

# 減塩レシピ



## 新じゃがと新玉ねぎの ジャーマンポテト

制作：青森県立保健大学

## ミルク豚汁

材料（2人分）

豚バラ肉	4枚（約60g）
じゃがいも	1個
大根	2.5cm
にんじん	1/3本
ごぼう	7.5cm
長ネギ	1/4本
みそ	大さじ1/2
牛乳	大さじ1/2
減塩顆粒和風だし	小さじ1/3
水	400mL
油（炒め用）	小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚バラ肉とじゃがいもは一口大、大根とにんじんはいちょう切り、長ネギは斜め切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 鍋に油をひき、豚バラ肉を炒めて火を通したらAを入れ炒める。
- ③ ごぼうがしんなりしてきたら水と顆粒だしを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ アクを取り、牛乳、みそ、長ネギを加えてひと煮立ちさせたら完成。

ワンポイント！

- 牛乳のうまみとコクでみそやだしを減らしてもおいしくたべられます！
- 減塩みそを使えば、さらに減塩できます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー180kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 493mg  
たんぱく質 6.6g 脂質 12.2g 炭水化物 15.2g

## 新じゃがと新玉ねぎのジャーマンポテト

材料（3人分）

(新)じゃがいも	中3個 （約300g）
(新)玉ねぎ	中1個 （約200g）
ウインナー	3本
おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩こしょう	小さじ1/8
パセリ（無くて可）	お好みの量

<作り方>

- ① 新じゃがいもは食べやすい大きさに切って水にさらす。水を切り耐熱容器に入れて、ラップをし、500Wの電子レンジで串が通るまで加熱する（5～6分）。
- ② 新玉ねぎはくし切りに、ウインナーは斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、おろしにんにくを炒める。①の新じゃがいもを入れ、軽く焼き目がつくまで焼く。
- ④ フライパンから新じゃがいもを取り出し、同じフライパンで②の新玉ねぎとウインナーを炒める。新玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもをフライパンに戻し、コンソメと塩こしょうで味付けする。
- ⑤ 皿に盛り、お好みで刻んだパセリを振りかける。

ワンポイント！

- 旬の食材の旨味とにんにくの香りで美味しく減塩することができます。
- 多めに作って余ったら、卵でとじてオムレツにするのもおすすめです。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー175kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 656mg  
たんぱく質 4.8g 脂質 8.8g 炭水化物 27.0g



## 減塩レシビ<sup>®</sup>



### ほうれん草の梅和え冷奴

制作：青森県立保健大学

## 減塩レシビ<sup>®</sup>



### 筍と鶏肉としいたけの土佐煮

制作：青森県立保健大学

### ほうれん草の梅和え冷奴

#### 材料（2人分）

絹ごし豆腐	1/2丁（約150g）
ほうれん草	1株
梅干し（小梅）	2粒
減塩しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1/3

※大粒の梅干しなら1/2～1粒でじゅうぶんです。塩漬、はちみつ漬、しそ漬など好きなものをご使用ください。

#### <作り方>

- ① 絹ごし豆腐は水気をきり半分に切る。
- ② ほうれん草はゆでた後、2～3cm程度に切り冷ましておく。梅干しは種と果肉を分け、果肉を刻む。
- ③ ほうれん草と梅干し、しょうゆ、酢を和える。
- ④ ③を豆腐にのせて完成。

#### ワンポイント！

- ・梅の香りで塩分を抑えてもおいしく食べられます。酢の代わりに梅酢を使用すると更に香りが引き立ちます。
- ・減塩梅干しを使用するとおいしさはそのまま、更に塩分を減らすことができます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分…はちみつ漬の梅干しを使用した場合  
エネルギー 49kcal  
食塩相当量 0.5g カリウム 160mg  
たんぱく質 4.4g 脂質 2.7g 炭水化物 3.0g

### 筍と鶏肉としいたけの土佐煮

#### 材料（3人分）

筍（水煮）	1個
鶏もも肉	1/2枚
しいたけ	1個
水	300cc
A 減塩しょうゆ	大さじ1と2/3
みりん	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ2
かつお節	6パック

#### <作り方>

- ① 筍と鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② しいたけは石づきを取り除き、傘と軸に分ける。傘は4等分に切る。
- ③ 鍋に水とAを加え、中火にかける。煮立ってきたら、具材を加え、火が通るまで煮る。
- ④ かつお節を加え、軽く煮詰めたら完成。

#### ワンポイント！

- ・かつお節を少し多めに使用することで、だし汁いらずで美味しく減塩できます！
- ・筍の水煮を使用することで簡単に調理できます！

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー 159kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 609mg  
たんぱく質 13.2g 脂質 4.6g 炭水化物 17.1g



# 減塩レシピ



さといもとにんじんの  
ごまみそ煮

制作：青森県立保健大学

# 減塩レシピ



タコのマリネサラダ

制作：青森県立保健大学

## さといもとにんじんの ごまみそ煮

### 材料（2人分）

さといも（水煮）	200g
にんじん	1本（100g）
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	60g
減塩みそ	12g（小さじ2）
おろししょうが	5g（小さじ1）
料理酒	A 4g
砂糖	12g（小さじ4）
水	100ml
すりごま	14g（大さじ2）
ごま油	4g（小さじ1）
小ねぎ（無くても可）	適量

### <作り方>

- ① さといもは一口大に切り、にんじんは皮をむき乱切りにして箸が通るくらいまで下茹でしておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら玉ねぎを加え、Aを加えて蓋をして中火で10分ほど煮込む。
- ④ 蓋を開けて軽く水分を飛ばし、最後にすりごまを加えて混ぜたら完成。お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

### ワンポイント！

- ・ さといもは水煮のものを使うと下処理がなくて楽ちんです！
- ・ 時間をおくと味が染みてさらに美味しいです。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー226kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 868mg  
たんぱく質 8.9g 脂質 10.0g 炭水化物 29.4g

## タコのマリネサラダ

### 材料（2人分）

タコ（ゆで、刺身用）	100g
トマト	中玉1/2個
きゅうり	1/2本
黄パプリカ	1/4個
オリーブオイル	大さじ2
酢	小さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	ふたつまみ（1g）
粗びき黒こしょう	少々
ブロッコリースプラウト	お好みで
（無くても可）	

### <作り方>

- ① タコ、トマトは一口大に、きゅうりは斜めに蛇腹状に切り込みを入れてから一口大に切る。パプリカは5mm幅に切る。
- ② ボウルに調味料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに具材を加えて和え、5分程置く。
- ④ 器に盛り付け、お好みでブロッコリースプラウトを飾り、完成。

### ワンポイント！

- ・ きゅうりに切れ込みを入れることで、味が染み込みやすくなります！
- ・ さっぱりしているので、暑くなるこれからの時期にぴったりです！

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー116kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 261mg  
たんぱく質 8g 脂質 6.1g 炭水化物 7.1g





カイワレ大根と  
カニカマの春雨サラダ

制作：青森県立保健大学



なすと豚の  
ニンニク生姜味噌炒め

制作：青森県立保健大学

## カイワレ大根とカニカマの春雨サラダ

### 材料（2人分）

春雨(乾燥)	1袋(40g)
カイワレ大根	1パック
カニカマ	5本
マヨネーズ	大さじ2
レモン風味 ドレッシング	小さじ2

### <作り方>

- ① 春雨は熱湯で2～3分茹で、冷水で冷まして水けをよく切る。
- ② カイワレ大根は根元を切り落とし、水でさっと洗って水けをふき取る。
- ③ カニカマは食べやすい大きさに割く。
- ④ ①～③とマヨネーズ、ドレッシングを合わせて和える。

### ワンポイント!

- ・ カイワレ大根の辛みが苦手な方はさっと湯がいてからご使用ください。
- ・ レモンの風味でさっぱりと食べやすい味です。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー127kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 46mg  
たんぱく質 2.8g 脂質 9.3g 炭水化物 9.8g

## なすと豚のニンニク生姜味噌炒め

### 材料（2人分）

豚肉	160g
なす	小2本または 大1本(約160g)
にんにく	2片(5g)
生姜(おろし)	5g
みそ	小さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ2
小ネギ	10g
すりごま	6g

### <作り方>

- ① 豚肉は一口大に、なすは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたニンニクとすりおろした生姜を香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉となすを加え火が通るまで炒める。
- ④ みそとみりん、すりごまを入れ軽く炒め合わせて、器に盛り付ける。小口切りの小ネギを散らして完成

### ワンポイント!

- ・ ニンニクと生姜の香りが強いので、少量のみそでもご飯が進むメニューです。
- ・ 生姜やニンニクはチューブタイプのもので代用できます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー236kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 529mg  
たんぱく質 18.9g 脂質 14.3g 炭水化物 10.0g