

塩 *de lessipe*

5月

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。



サーモンとパプリカのおかかチーズ和え

制作：青森県立保健大学

パプリカとサーモンのおかかチーズ和え

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

材料（2人分）

生サーモン	4切れ（約60g）
パプリカ	1/2個
カッターチーズ	50g
かつお節	3g
しょうゆ	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2

<作り方>

- ① パプリカは縦半分に切って種とへたを取り細切りにする。
- ② 切ったパプリカを熱湯で1分ゆで、ざるにあげる。冷めたらふきんに包んで水気をとる。
- ③ ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせて完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・パプリカはゆでると甘みが増すため、食べやすくなります。

1人分：エネルギー134kcal
食塩相当量 0.8g カリウム 235mg
たんぱく質 11.7g 脂質 8.7g 炭水化物 3.1g



豚マヨ生姜焼き

制作：青森県立保健大学

豚マヨ生姜焼き

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

材料（2人分）

豚ロース（生姜焼き用）	4枚（160g）
生姜チューブ	大さじ1/2
酒	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ブロッコリー	4～6房（100g）
トマト	1/2個（100g）
お湯	300ml
塩	小さじ1/2

<作り方>

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる。ブロッコリーを鍋に入れ、2分ほどゆでる。ゆであがったらザルにあげ、ザルの上でそのまま冷やす。
- ② トマトはくし形切りにする。
- ③ フライパンに豚肉を並べ、両面焼き、Aを加えてからめる。
- ④ 器に盛り、①・②のブロッコリー・トマトを添える。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

冷凍ブロッコリーを使う際は、ペーパータオル（電子レンジ専用）で包んで解凍（600Wで2分10秒）すると、触感が良いままゆでる手間がはぶけます。

1人分：エネルギー332kcal
食塩相当量 1.4g カリウム 56mg
たんぱく質 24.3g 脂質 31.1g 炭水化物 26.1g



ごまみそ汁

材料（4人分）

キャベツ	大きめの葉2枚
にんじん	1/2本
こまつな	1束
煮干しの粉	小さじ1 (本レシピでは粉末煮干しを使用)
みそ	大さじ1
すりごま	小さじ1
水	400~500mL

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

<作り方>

- ① キャベツ、にんじん、こまつなを食べやすい大きさ（1口大程度）に切る。
- ② 切った具材を鍋に入れ、水を加える（具材が浸る程度でOK）。煮干しの粉をいれ、軽く混ぜたら火にかける。
- ③ 沸騰して具材に火が通ったら、火を止めみそをとき入れる。
- ④ 器にもり、すりごまをかけて完成

ワンポイント！

- ・ 顆粒だしではなく煮干し粉末を使用することで簡単に塩分が削減できます！
- ・ すりごまの香りによっておいしく減塩できます

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー94kcal
食塩相当量 6.6g カリウム 722mg
たんぱく質 6.6g 脂質 3.1g 炭水化物 14.3g

たっぷりきのこのサンラータン

材料（4人分）

・しめじ	1パック
・えのき	1/2パック
・干しいたけ	2個
・乾燥きくらげ	4g
・にんじん	1/2本
・長ねぎ	1/2本
・卵	1個
・豆板醤	小さじ1/2
・ごま油	大さじ1
・水	4カップ (800mL)
☆顆粒中華だし	小さじ2
☆酒	大さじ1.5
☆減塩しょうゆ	小さじ1
・酢	小さじ4
◎片栗粉	大さじ1
◎水	小さじ2
・小ねぎ（無くても可）	お好みの量

<作り方>

- ① 干しいたけ、乾燥きくらげは水に戻し、細切りにする。にんじんも細切りにする。長ねぎはみじん切りにする。しめじ、えのきは石づきを取り、食べやすい大きさにする。◎を混ぜて水溶き片栗粉を作る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豆板醤、長ねぎを入れて香りが出るまで炒めたら、残りの具材を入れ、さらに炒める。
- ③ ②に水、☆の調味料を入れて煮る。具材が柔らかくなったら、①の水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れて軽くかき混ぜる。
- ④ 火を止めて、酢を入れる。器に盛り、お好みで小ねぎを乗せて完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ きのこは食物繊維やビタミンが豊富です。
- ・ 酸味と辛味がアクセントになり、少ない塩分でも美味しく食べられます。

1人分：エネルギー 84kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 252mg
たんぱく質3.4g 脂質4.5g 炭水化物8.3g



たらのキノコ チリソースがけ

材料（2人分）

たら	2切（約160g）
こしょう	少々
小麦粉	少々
オリーブオイル	小さじ2
たまねぎ	1/8個（約25g）
おろし生姜（チューブ）	5g
しめじ	40g
えのきたけ	40g
☆ケチャップ	大さじ1
☆豆板醤	小さじ1/2
☆コンソメ	0.6g

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

<作り方>

- ① たら全体にこしょうと小麦粉をふる。
- ② フライパンに油を熱し、皮面から焼き、皮面に焼き色がついたら裏返して焼く。
- ③ たらを取り出し、みじん切りにしたたまねぎを炒める。
- ④ たまねぎが透明になったら、しめじとえのきたけ、おろし生姜を加えて炒める。
- ⑤ きのこに火が通ったら、☆の合わせ調味料を加え、1分程度炒めたら完成

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ 生姜と豆板醤の香りで塩を使わなくてもおいしく食べられます。

1人分：エネルギー126kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 489mg
たんぱく質 15.6g 脂質 4.4g 炭水化物 7.7g

桜エビ入り卵焼き

材料（2人分）

卵	2個
桜エビ	大さじ1（3g）
しょうゆ	少々

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

<作り方>

- ① 卵を溶き、桜エビとしょうゆを加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を薄く敷いて、巻きながら焼く。（箸などで桜エビを均等に分けて入れると良い。）

ワンポイント！

- ・ 普段の卵焼きに桜エビを加えることで香りが増すため、調味料を減らしてもおいしく減塩することができます。
- ・ 他にも小ネギなどを加えることで彩りをよくすることができます。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー75kcal
食塩相当量 0.4g カリウム 80mg
たんぱく質 6.9g 脂質 5.1g 炭水化物 0.4g



おから入り 和風ポテトサラダ

制作：青森県立保健大学



手抜きで ぱぱっとサラダ

制作：青森県立保健大学

おから入り 和風ポテトサラダ

材料（3人分）

じゃがいも	250g
にんじん	1本(100g)
おからパウダー (生おからなら)	20g 80g
水	100mL
ミニトマト	80g
ロースハム	2枚
マヨネーズ	5g(小さじ1)
塩こしょう	0.4g
減塩しょうゆ	小さじ1

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

<作り方>

- ① ジャがいもは皮をむき、さいの目切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで7分加熱する。
- ② にんじんもじゃがいもと同様に、いちよう切りにして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ おからパウダーに水を加え、生おからをつくる。
- ④ ジャがいもをマッシャーなどでつぶし、にんじん、生おから、細切りにしたハムを加えて混ぜる。
- ⑤ マヨネーズ、しょうゆ、塩こしょうで味付けをし、4等分にしたミニトマトを最後に加えて混ぜ合わせたら完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ おからの水分量は好みで調節してください。
- ・ お好きな野菜を加えてもおいしいです！

1人分：エネルギー186kcal
食塩相当量 0.8g カリウム 641mg
たんぱく質 6.4g 脂質 10.6g 炭水化物 23.5g

手抜きでぱぱっとサラダ

材料（2人分）

レタス	4枚(約120g)
ツナ缶	1缶
ミニトマト	4個
プロセスチーズ	1個

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

<作り方>

- ① ミニトマトはへたを取り、レタスと一緒に水で洗う。
- ② レタスをちぎる。
- ③ ミニトマトは縦に半分、チーズは8等分に切る。
- ④ 器に②、③を盛りつけ、真ん中にツナ缶をのせる。

ワンポイント！

- ・ ツナ缶を汁ごと使ったりチーズをトッピングしたりすることでドレッシングなしでも美味しくいただけます。
- ・ きゅうりや生の薄切り大根を追加しても美味しくカリウム強化できます！

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー121kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 332mg
たんぱく質 12.1g 脂質 6.8g 炭水化物 5.0g