

塩 *de lessipe*

7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。

エンドレスレシピ
塩de lessipe



ピーマンとパプリカの
ツナマヨ和え

制作：青森県立保健大学

エンドレスレシピ
塩de lessipe



キャベツと
豚肉のレモン蒸し

制作：青森県立保健大学

ピーマンとパプリカの
ツナマヨ和え

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（5人分）

ピーマン	1袋（約150g）
黄パプリカ	1個
赤パプリカ	1個
きゅうり	大1本（約150g）
食塩（塩もみ用）	2g
ツナ缶（水煮）	1缶
マヨネーズ	20g
酢	小さじ2
食塩	0.5g
塩昆布	5g

<作り方>

- ① きゅうりは千切りにして塩もみする。
- ② ピーマンとパプリカは、種を取って縦に細切りにし、耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ピーマンとパプリカの粗熱を取ったら、水気を切り、そこに水気を切ったきゅうりとツナを加えて軽く混ぜる。
- ④ 調味料を入れ、塩昆布も加えてよく混ぜたら完成。

ワンポイント！

- ・ 野菜やツナの水気をよく切ることで味がしっかりとつき、減塩できます！
- ・ 減塩タイプの塩昆布を使うとさらに塩分ひかえめになります

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー73kcal
食塩相当量 0.6g カリウム 258mg
たんぱく質 2.9g 脂質 4.8g 炭水化物 6.4g

キャベツと豚肉のレモン蒸し

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）

キャベツ	1/2個（約400g）	
豚バラ肉	160g	
A	レモン汁	大さじ1
	酒	大さじ1と1/3
	鶏ガラスープの素	小さじ1/3
こしょう	ひとつり	

<作り方>

- ① キャベツを5cm角に切る。
- ② 豚バラ肉を5cm幅に切る。
- ③ フライパンにキャベツ1/2量を並べ、その上に豚バラ肉1/2量を並べる。その上に残りのキャベツ、豚バラ肉の順に並べる。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、③にかける。
- ⑤ 蓋をして火をつけ、具材に火が通るまで弱火で加熱する。
- ⑥ こしょうをふって完成。

ワンポイント！

- ・ レモンの酸味で、塩を加えなくても美味しく食べられます。
- ・ 耐熱容器を使用して、レンジ調理も可能です。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40kcal
食塩相当量 0.8g カリウム 610mg
たんぱく質 14.3g 脂質 34.8g 炭水化物 12.0g



しらすと枝豆の混ぜご飯

制作：青森県立保健大学



丸ごとトマトのオーブン焼き

制作：青森県立保健大学

しらすと枝豆の混ぜご飯

材料（2人分）

ご飯	300g
しらす	20g
枝豆（冷凍）	100g(さや込み)
しょうが	1かけ
小ねぎ	2本
しょうゆ	小さじ1
いりごま	少々
ごま油	適量

<作り方>

- ① 解凍した枝豆をさやから出しておく。
- ② しょうがはみじん切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、しょうが、しらすを入れて炒める。火を止めて、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ ボウルにごはん、枝豆、③、小ねぎを入れて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、いりごまを散らして完成。

ワンポイント！

- ・ しょうがの香りとしらすのほのかな塩味で、しょうゆの量が少なくても美味しく頂けます。
- ・ 減塩しらすを使用することで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366kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 440mg
たんぱく質 14.7g 脂質 8.9g 炭水化物 61.6g

丸ごとトマトの オーブン焼き

材料（1人分）

トマト（大）	1個（約180g）
豚ひき肉	50g
スライスチーズ	1枚
かつお節	ひとつまみ
ポン酢	小さじ1 （約5g）
こしょう	ひとつり

<作り方>

- ① トマトのヘタから1/4を切り、中身をくりぬく。
- ② ひき肉とくりぬいたトマトの中身をフライパンでひき肉に火が通るまで炒める。
- ③ ②を①のトマトに詰めて、かつお節、チーズ、こしょうをトッピングする。
- ④ アルミホイルを敷き、オーブン（またはトースター）でチーズに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ ポン酢をかけて完成。

ワンポイント！

- ・ チーズやかつお節の旨味で調味料が少なくても、トマト丸ごとをおいしくいただけます。
- ・ 鶏ひき肉を使用するとさらに低カロリーになります。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー215kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 555mg
たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 5.2g

エンドレスレシピ
塩 de lessipe



えびとズッキーニの
ペペロン炒め

制作：青森県立保健大学

エンドレスレシピ
塩 de lessipe



レモン風味
サラダうどん

制作：青森県立保健大学

えびとズッキーニの ペペロン炒め

材料（2人分）

ズッキーニ	1本（約200g）
小えび	140g
ベーコン	2枚
(A)輪切り唐辛子	小さじ1
(A)にんにく	チューブ1~2cm
(B)しょうゆ	小さじ1/2
(B)塩	少々 （親指と人差し指で ひとつまみ）
(B)粗びき黒こしょう	少々
オリーブオイル	少々

<作り方>

- ① ズッキーニはピーラーで皮を網目におき（面倒な方は省略してもOK!）、1cmの輪切りにする。ベーコンは、短冊切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ズッキーニを焼き色がつくまで両面焼く。
- ③ 小えび、ベーコン、(A)の調味料を加え、サッと炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、(B)の調味料を加えて味を整えて完成。

ワンポイント！

- ・ えびやベーコンは素材の味が強いので調味料が少なくても美味しく食べれます！
- ・ ズッキーニは夏が旬の野菜でカリウムがとても豊富です

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー176kcal
食塩相当量 0.8g カリウム 623mg
たんぱく質 13.9g 脂質 9.5g 炭水化物 7.7g

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。

レモン風味サラダうどん

材料（2人分）

うどん	2玉
トマト	1個
きゅうり	1本
長いも	10cm
めんつゆ（ストレート）	小さじ1
レモン汁	小さじ2
おろししょうが	小さじ1（2g）
かつお節	ひとつまみ （約2g）

<作り方>

- ① うどんはゆでて水で冷やし、水気をきる。
- ② トマトときゅうりはさいの目切りにする。
- ③ 長いもは皮をむいて、すりおろす。
- ④ ボウルに③の長いも、めんつゆ、レモン汁、おろししょうがを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に①、④、②の順に盛り付け、最後にかつお節を散らしたら完成。

ワンポイント！

- ・ レモン汁を加えることで、塩味が少なくてもさっぱり食べることができます。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー292kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 792mg
たんぱく質 9.6g 脂質 1.3g 炭水化物 65.5g

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。



エンドレスレシピ
塩de lessipe



なすとトマトのカレー

制作：青森県立保健大学



エンドレスレシピ
塩de lessipe



おくらと豆腐の豚しゃぶ和え

制作：青森県立保健大学

なすとトマトのカレー

材料 (3人分)

豚肉	200g
トマト	大3個 (450g)
なす	中3本 (240g)
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	小さじ2
カレー粉	大さじ2
薄力粉	大さじ3
酒	大さじ2
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ローリエ (なくても可)	1枚
無塩トマトジュース	300mL
中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

A

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 カレー粉と薄力粉は混ぜ合わせておく。玉ねぎはくし切りにする。トマト、なすは食べやすい大きさに乱切りにする。
- ② フライパンを熱しオリーブ油を入れ、豚肉と①の玉ねぎを中火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通り、玉ねぎが透き通ってきたら、①の粉を入れ、なじませながら炒める。①のトマトとなすを加え、さらに炒める。
- ④ 鍋にAを入れ、かき混ぜながら弱火で10分程煮込む。とろみがついたら、中濃ソース、ケチャップを加え、さらにひと煮立ちさせて完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー356kcal(ご飯は別)
食塩相当量 1.1g カリウム 1174mg
たんぱく質 17.7g 脂質 17.9g 炭水化物 34.4g

ワンポイント！

- ・ トマトたっぷり酸味のあるカレーです。トマトの旨味が少ない塩分でも美味しく食べられます。
- ・ 市販のルーではなくカレー粉を使うことで減塩できます(ルーを使う場合の約1/4です)

おくらと豆腐の豚しゃぶ和え

材料 (2人分)

☆豚肩ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	6枚 (約210g)
☆おくら	4本
☆絹ごし豆腐	1丁 (小パック)
かつお節	1つまみ
ゆず果皮	適量
めんつゆ (ストレートタイプ)	小さじ1と1/2
お湯	具材がつかる程度

※ゆず果皮は、かぼすやすだち、レモンの果皮でもOKです！

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 鍋にお湯を沸かしておく。
- ② おくらを輪切りにする。
- ③ ☆の具材をお湯に入れ、2分ゆでる。
- ④ ゆでた具材をざるにあげ、しっかりと水を切る。
- ⑤ 具材をお皿に盛り、めんつゆをかけて混ぜる。
- ⑥ かつお節とゆずのをせて完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー141kcal
食塩相当量 0.2g カリウム 290mg
たんぱく質 12.4g 脂質 9.4g 炭水化物 3.4g

ワンポイント！

- ・ ゆずの香りとかつお節の旨みで、少量のめんつゆで美味しく食べられます
- ・ ゆずとかつお節の量はお好みで調整してください。