

減塩レシピ

11月

11月

減塩レシピ



タラの甘酢あん

制作：青森県立保健大学

タラの甘酢あん

<材料>(2人分)

・タラ	2切れ(約200g)
・砂糖	小さじ1
・洗い水(A)	酒30cc+水150cc
・片栗粉	大さじ2
・サラダ油	大さじ2
・にんじん	1/5本(約40g)
・たまねぎ	1/4個(約50g)
・ピーマン	1/3個(約30g)
・生しいたけ	1枚(約20g)
・サラダ油	大さじ1
甘酢あん	
・減塩しょうゆ	大さじ1弱(16g)
・砂糖	大さじ1と1/3(12g)
・酢	大さじ1と1/3(20g)
・片栗粉	大さじ1弱(8g)
・水	1/3カップ

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー325kcal
食塩相当量1.0g カリウム524mg
たんぱく質19.1g 脂質19.3g 炭水化物20.0g

<作り方>

- ① タラは砂糖をまぶし、ラップをして20分ほど冷蔵庫に入れておく。
- ② にんじんはせん切り、ピーマンは細切り、玉ねぎとしいたけは薄切りにする。
- ③ 20分経ったら①をAできれいに洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。4等分にして片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油(大2)を熱し③を中火で焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ フライパンの油をふき取りサラダ油(大1)を加えて②を炒める。しんなりしたら、甘酢あんの材料を合わせて加え、混ぜながら、とろみがつくまで1~2分熱する。
- ⑥ 最後にタラを加え、ひと煮たちしたらできあがり。

ワンポイント!

砂糖でタラの臭みを取ることで、コクが出て食塩を抑えることができます。野菜たっぷりのあんで、満足感ある一品です。

減塩レシピ



ひじき煮

制作：青森県立保健大学

ひじき煮

<材料>(2人分)

・ひじき水煮	40g
・生しいたけ	10g
・れんこん	30g
・にんじん	1/4本(約40g)
・ミックスビーンズ水煮	25g
・減塩和風顆粒だし	小さじ1/2弱(1.4g)
・減塩しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・水	150ml

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー58kcal
食塩相当量0.6g カリウム229mg
たんぱく質2.7g、脂質0.4g、炭水化物11.8g

<作り方>

- ① しいたけは薄切り、れんこんは皮をむいて薄くいちょう切り、にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ② フライパンに材料をすべて入れて中火で水気がなくなるまで煮る。
- ③ 皿に盛って完成。

ワンポイント!

このレシピでは調味料を含めて食塩0.7gなので、食材自体に煮汁を吸わせてしっかりと味をつけることができます。また、ひじきはカリウムを多く含んでいるため、積極的にとりたい食品です。具沢山のレシピなので食感を楽しみながら食べてみてください。

11月

減塩レシビ[®]



かぼちゃの カレーサラダ

制作：青森県立保健大学

減塩レシビ[®]



トマトの 塩麴マリネ

制作：青森県立保健大学

かぼちゃのカレーサラダ

<材料> (2人分)

・かぼちゃ	200g
・ミックスナッツ(無塩)	20g
・ベビーチーズ	1つ
・カレー粉	大さじ1/2
・マヨネーズ	大さじ2
・はちみつ	小さじ1

A

<作り方> (調理時間20分)

- ① かぼちゃの種を取り除き3cm角にカットし、耐熱容器に入れて、電子レンジで500Wで2分半加熱する。
※加熱が不十分な場合、竹串が通るまで様子を見ながら加熱する。
- ② かぼちゃが熱いうちに潰し、粗熱をとる
- ③ Aを混ぜ、②に入れ、よく混ぜ合わせる
- ④ ミックスナッツとチーズを粗く刻み、③と混ぜ合わせる
- ⑤ 皿に盛りつけ、ナッツを飾って完成
ワンポイント！

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー260kcal
食塩相当量0.3g カリウム531mg
たんぱく質4.7g、脂質17.3g、炭水化物27.0g

カレー粉の風味で、塩分を抑えながらも、食べごたえのあるおかずにも！少量でエネルギーもしっかりとれるので、食欲のない日にオススメです。ナッツとチーズの食感が楽しめて、満足感のある1品に仕上げました。

トマトの塩麴マリネ

<材料> (2人分)

・トマト	200g
・玉ねぎ	40g
・大葉	2枚
・塩麴	小さじ1
・りんご酢	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
・はちみつ	小さじ1

A

<作り方> (調理時間10分)

- ① トマトを一口大に切る。
- ② 玉ねぎをみじん切りし、水にさらす。
- ③ Aを混ぜ、①、②とよく混ぜ合わせる。
※ 30分から1時間冷蔵庫で冷やすと、よ味が染みておススメ！
- ④ 皿に盛りつけ、細切りした大葉を飾って完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー98kcal
食塩相当量0.2g カリウム239mg
たんぱく質1.0g 脂質6.1g 炭水化物10.1g

ワンポイント！

肉や魚をつける際によく使われる塩麴は、簡単な副菜にも使えます！
塩麴のまろやかな塩味で、トマトの甘みが引き立ちます。

11月

減塩レシピ



レモンチキン

制作：青森県立保健大学

レモンチキン

<材料>(1人分)

・鶏むね肉	120g
・小麦粉	大さじ1と1/2
・酒	小さじ1
・レモン汁	小さじ2
・塩コショウ	少々
・減塩しょうゆ	小さじ1/3
・ごま油	大さじ1
・生しいたけ	1枚(約20g)
好みの付け合せ	写真はレタスとミニトマト

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分(付け合わせは除く)

エネルギー324kcal

食塩相当量0.7g カリウム410mg

たんぱく質27.2g 脂質19.0g 炭水化物11.9g

<作り方>(15分)

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れて酒、こしょう、減塩しょうゆ、レモン汁を加えて揉みこみ、5分ほどおく。
- ② ①に薄力粉を加え、振って全体にまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、弱めの中火で鶏肉をこんがり焼く。
- ④ さらに付け合わせを盛り付ける。
- ⑤ ④に焼いた鶏肉を盛り付け、①を上に乗せる。

ワンポイント!

レモン汁の酸味で塩分控えめでもおいしいです。

減塩レシピ



鶏キムチ

制作：青森県立保健大学

鶏キムチ

<材料>(2人分)

・鶏もも肉	160g
・キムチ	50g
・ほうれん草	1株(約50g)
・長ねぎ	1/2本(約50g)
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1

A

<作り方>(調理時間20分)

- ① 鶏もも肉を少し小さめの一口大に切り、キムチとともにビニール袋に入れる。少し揉んで混ぜ合わせ、10分置く。
- ② ほうれん草を3~4cmの長さに、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れ炒める。
- ④ 火が通ったら、ほうれん草、ねぎを加え、最後にAを加えて炒める。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント!

1人分：エネルギー146kcal

食塩相当量1.0g カリウム476mg

たんぱく質14.3g 脂質8.9g 炭水化物4.2g

キムチの辛味と味を生かし、ごま油の風味を加えることで塩を加えなくても美味しく食べられるようにしました。

11月

減塩レシピ



れんこんの挟み焼き

制作：青森県立保健大学

れんこんの挟み焼き

<材料>(1人分：2枚)

- ・れんこん 30g
- 酢水(れんこんが浸るくらい)
- ・穀物酢 2mL
- ・水 100mL
- ・はんぺん 10g
- ・鶏ひき肉 40g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・減塩しょうゆ 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・生姜チューブ 約1cm
- ・小ねぎ 少々

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー129kcal

食塩相当量0.7g カリウム271mg

たんぱく質8.9g 脂質5.8g 炭水化物9.7g

<作り方>(調理時間20分)

- ① れんこんの皮をおき、縦半分に切って5mm幅くらいに切ったら、すぐに酢水に5~10分つける。
- ② はんぺんを細かくし、ポウルに入れてはんぺんと鶏ひき肉をよく混ぜる。
- ③ れんこんをザルにとり、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ ③に片栗粉をまぶして②を挟み、再度片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で軽く焼き目をつける。フタをして弱火でさらに約3分焼き火を通す。
- ⑥ Aを混ぜ合わせ、⑤に入れ、さっと絡めたらできあがり。

皿に盛付けて、小ねぎを散りばめたら完成。

ワンポイント!

- ・ れんこんのシャキシャキ感と、はんぺんと鶏ひき肉のフワフワさが一緒になっていることで食べやすく、さらに食べ応えがある料理です。
- ・ 生姜を加えることで香りが良くスッキリした味になります。
- ・ れんこんを厚く切るとシャキシャキ感が増します。酢水につけることでもシャキシャキ感が増しますが、漬け過ぎには注意!

減塩レシピ



親子丼

制作：青森県立保健大学

親子丼

<材料>(2人分)

- ・ご飯 320g
- ・玉ねぎ 1個(200g)
- ・鶏もも肉 160g
- ・卵 2個(120g)
- ・油 小さじ2
- ・しょうゆ 8g
- ・酒 12g
- ・みりん 12g
- ・砂糖 6g
- ・だし汁 100mL
- ・三つ葉 少々(2g)

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー592kcal

食塩相当量1.0g カリウム559mg

たんぱく質26.1g 脂質22.1g 炭水化物74.4g

<作り方>(調理時間20分)

- ① 玉ねぎは皮をおき、薄切りにします。
- ② 鶏もも肉は1口大に切ります。
- ③ ポウルに卵を入れ、溶きます。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒めます。
- ⑤ 鶏もも肉の色が変わったら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、Aを加えます。
- ⑥ 中火で煮込み鶏もも肉に火が通り、汁気が半分ほどになったら卵を流し入れます。
- ⑦ 少し固まってきたら火から下ろします。
- ⑧ ご飯のを盛り付けた器にのせ、三つ葉を飾ったら完成です。

ワンポイント!

普通のレシピの半分の塩分しか使っていませんが、汁気を十分に飛ばし、煮詰めることで美味しく食べることができます。

11月

減塩レシピ



レンジで簡単!
ねぎ塩豚丼

制作：青森県立保健大学

減塩レシピ



油揚げの納豆ピザ

制作：青森県立保健大学

レンジで簡単！ねぎ塩豚丼

<材料>(1人分)

・ご飯	160g
・豚肩ロース肉(薄切り)	80g
・長ねぎ	40g
・ごま油	4g(小さじ1)
・鶏がらスープの素	1g
・塩	0.4g
・黒こしょう	少々
お好みで	
・いりごま	適量

<作り方>

- ① 長ねぎはみじん切りにする。豚肩ロース肉は5cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に①の長ねぎを敷き、その上に①の豚肉を広げて乗せる。ごま油、料理酒、鶏がらスープの素、塩、黒こしょうを加える。
- ③ ラップをして、600wの電子レンジで3分30秒、豚肉に火が通るまで加熱する。加熱が終わったら取り出して、全体に味が行き渡るようによく混ぜる。

ワンポイント!

食材を重ねてレンジで簡単に作ることができる豚丼です。香味野菜であるねぎの香りや風味で味わい深くしてくれます。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー512kcal
食塩相当量1.0g カリウム391mg
たんぱく質18.7g 脂質20.2g 炭水化物64.2g

油揚げの納豆ピザ

<材料>(1人分)

・油揚げ	20g(1枚)
・納豆	40g(1パック)
・チーズ	15g
・マヨネーズ	4g(小さじ1)
・減塩しょうゆ	6g(小さじ1)
お好みで	
・大葉	適量
・刻みのり	適量

<作り方>

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きする。納豆にマヨネーズと減塩醤油を混ぜておく。大葉は千切りしておく。
- ② 油揚げの上を箸で転がし、包丁で半分の厚さに開く。
- ③ 開いた油揚げの上に納豆、チーズを乗せてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ④ 仕上げに大葉と刻みのりを乗せたら完成。

ワンポイント!

塩分が比較的少ない調味料であるマヨネーズを使うことで、少ない量の醤油でも十分に旨味が感じられます。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー228kcal
食塩相当量1.0g カリウム321mg
たんぱく質15.8g 脂質17.4g 炭水化物6.2g