

減塩レシピ

3月



## れんこんドライカレー

材料（2人分）

ご飯	400g
豚ひき肉	200g
れんこん	1節(約100g)
玉ねぎ	1/4個
にんじん	2/3本
油	小さじ2
カレー粉	大さじ1
おろしにんにく	2cm
おろししょうが	2cm
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1

★

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー641kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 802mg  
たんぱく質 24.8g 脂質 22.3g 炭水化物 94.6g

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 ひき肉は、色が変わる程度にさっと茹でてざるにとる。
- ② れんこん、玉ねぎ、にんじんはそれぞれ粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を中火で炒める。全体に火が通ったら①を加える。
- ④ ★を加えて全体を混ぜ炒める。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、④をかけたら完成。

ワンポイント！

- ・ カレー粉に調味料を組み合わせることで、市販のカレーよりも塩分を抑えることができます。
- ・ ひき肉を茹でることで、臭みと余分な脂を除くことができます。

## 焼きカブのマリネ

材料（2人分）

白カブ	2株(約180g)
オリーブオイル	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
ゆずこしょう	2cm
酢	大さじ1と2/3
砂糖	小さじ1

★

<作り方>

- ① ボウルに★の調味料をあわせる。
- ② カブは茎を切り落とし、くし形切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、カブを焼く。
- ④ 両面に焼き目がついたら、①に漬け込む。
- ⑤ 味が染みたら、盛り付けて完成。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー174kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 274mg  
たんぱく質 1.0g 脂質 16.1g 炭水化物 6.4g

ワンポイント！

- ・ カブが熱いうちにマリネ液に漬け込むと味がなじみやすくなります。



エンドレスレシピ  
塩delessipe



おからサラダ

制作：青森県立保健大学

おからサラダ

材料（2人分）

生おから	100g	★
冷凍むき枝豆	50g	
スイートコーン缶 (ホール)	120g	
ツナ(水煮)	80g	
黒こしょう	1ふり	
プレーンヨーグルト	50g	
マヨネーズ	50g	
レモン汁	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 おからを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジの中（600W）で3分加熱する。
- ② 枝豆を耐熱容器に入れ、電子レンジの中（600W）で1分加熱する。
- ③ ボウルに★の調味料を入れ、混ぜる。
- ④ ③に①のおからと②の枝豆、汁を切ったコーンとツナを加えて混ぜたら完成。

ワンポイント！

- ジャガイモを使わないため、ゆでる必要がなく調理が簡単です。
- ポリュームたっぷりの主菜にもなるサラダです。4人で分けると小ぶりになり、食塩相当量も半分になります。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー337kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 558mg  
たんぱく質 15.6g 脂質 23.7g 炭水化物 21.9g

エンドレスレシピ  
塩delessipe



白菜とひき肉の  
さっぱり炒め

制作：青森県立保健大学

白菜とひき肉の  
さっぱり炒め

材料（2人分）

白菜	1/8株(約300g)	★
豚ひき肉	200g	
油	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
こいくちしょうゆ	小さじ2	
本みりん	大さじ1/2	
酢	大さじ1	
片栗粉	小さじ1/5	
水	15mL	

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 白菜は一口大にざく切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、白菜を加えて強火で炒める。
- ④ 白菜のカサが半分程度になったら火を弱め、★の調味料を加えて、中火で炒める。
- ⑤ 白菜が柔らかくなったら、酢を加えてさっと炒める。
- ⑥ 火を止めて、水溶き片栗粉を全体からめてから再度火をつけ、ゆっくりと混ぜながらとろみがついたら完成。

ワンポイント！

- 酢の酸味によって、塩味が少なくても美味しく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288kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 644mg  
たんぱく質 19.4g 脂質 19.4g 炭水化物 12.7g



エンドレスレシピ  
塩delessipe



さつまいもの豆乳カレースープ

制作：青森県立保健大学

エンドレスレシピ  
塩delessipe



キャベツとツナのコールスロー

制作：青森県立保健大学

さつまいもの豆乳カレースープ

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（3人分）

さつまいも	100g	
玉ねぎ	1/2個	
鶏もも肉	1/2枚	
コーン缶(ホール)	60g	
無調整豆乳	200mL	} ☆
水	200mL	
顆粒コンソメ	小さじ2	
カレー粉	小さじ2	
サラダ油	適量	

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、水にさらす。玉ねぎは粗みじん切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。コーンは水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎと鶏もも肉を炒める。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったら、水を切ったさつまいも、コーン、☆を入れ、沸騰したら弱火にし、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に無調整豆乳を入れ、沸騰直前まで加熱し、火から下ろし、器に盛って完成。

ワンポイント！

- ・ さつまいもの優しい甘味とカレー粉の風味で美味しく減塩できます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー202kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 451mg  
たんぱく質 11.0g 脂質 9.6g 炭水化物 20.6g

キャベツとツナのコールスロー

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（3人分）

キャベツ	150g	
コーン缶	60g	
ツナ缶(水煮)	1缶	
マヨネーズ	大さじ4	} ☆
レモン汁	大さじ1.5	
砂糖	小さじ1	
塩こしょう	小さじ1/4	

<作り方>

- ① キャベツは千切りにする。ツナは水を切る。コーンは水気を切る。
- ② ボウルに☆の調味料を入れ、①のツナを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①のキャベツとコーンを加え、よく和えて完成。

ワンポイント！

- ・ レモンの風味でさっぱりとしたコールスローです。
- ・ カットキャベツを使用するとより手軽に作ることができます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー219kcal  
食塩相当量 0.7g カリウム 190mg  
たんぱく質 5.7g 脂質 19.5g 炭水化物 8.5g





## 鮭のホイル焼き

材料（2人分）

鮭（切身）	2切れ	
しめじ	1/2パック	
えのき	1/2パック	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/5本	
塩こしょう	小さじ1/4	☆
減塩しょうゆ	大さじ1	
日本酒	大さじ1	
無塩バター	10g	
小ねぎ	お好みの量	

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー191kcal  
食塩相当量 1.1g カリウム 672mg  
たんぱく質 20.8g 脂質 8.0g 炭水化物 11.4g

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 しめじ、えのきは石づきを取り、手でほぐす。
- ② 玉ねぎは薄切りに、にんじんは薄く輪切りにする。
- ③ アルミホイルを2枚引き、それぞれに玉ねぎを敷き詰める。その上に鮭、しめじ、えのき、にんじんを載せる。
- ④ ③に☆の調味料を半量ずつ入れ、アルミホイルを閉じる。
- ⑤ ④をフライパンに並べ、周りに水を50mL程注ぐ。弱火で15～20分加熱し、鮭に火が通ったら、小ねぎを散らして完成。

ワンポイント！

- ・ 野菜の甘みとバターの風味で、少ない調味料でも美味しくいただけます。

## 鶏そぼろと玉子のあんかけ豆腐

材料（3人分）

・ 絹ごし豆腐	150g×3個
・ 鶏ひき肉	80g
・ 卵	1個
・ 水	250ml
☆顆粒和風だし	小さじ1
☆減塩しょうゆ	大さじ1
☆料理酒	小さじ1
☆みりん	小さじ1
☆おろししょうが	小さじ1
◎水	大さじ1
◎片栗粉	大さじ1
・ 小ねぎ	お好みの量

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 ボウルに卵を入れ、溶きほぐす。◎を混ぜて水溶き片栗粉を作る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏ひき肉と☆の調味料を入れる。アクが出てきたら取り除き、鶏ひき肉に火が通るまで加熱する。
- ③ 火が通ったら、①の水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、①の溶き卵も糸状にゆっくり入れて、卵が固まったら混ぜ合わせて火を止める。
- ④ 耐熱皿に絹ごし豆腐を入れ、ラップをかけて電子レンジ（500w）で1分30秒加熱する。同様にもう二つ加熱する。
- ⑤ ④にあんをかけ、小ねぎを散らして完成。

ワンポイント！

- ・ しょうがの風味がきいているので美味しく減塩できます。
- ・ 寒い日におすすめの一品です。

1人分：エネルギー174kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 331mg  
たんぱく質 15.2g 脂質 10.0g 炭水化物 7.7g

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg



エンドレスレシピ  
塩 de lessipe



きのこのさっぱりおかか和え

制作：青森県立保健大学

エンドレスレシピ  
塩 de lessipe



さんまのパン粉焼き

制作：青森県立保健大学

きのこのさっぱりおかか和え

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）

しめじ	1/2パック
まいたけ	1パック
なめこ	50g
かつお節	2g
ポン酢しょう油*	大さじ1.5
小ねぎ	お好みの量

\*味ぼん、ゆずぼんなど、お好みのもので可。醤油を少なめにして手作りすれ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23kcal  
食塩相当量 0.6g カリウム 223mg  
たんぱく質 2.6g 脂質 0.3g 炭水化物 4.0g

<作り方>

- ① しめじとまいたけは石づきを取り、手でほぐす。なめこは流水で洗い、ざるで水気を切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけて、電子レンジ（500W）で3分半加熱する。
- ③ 加熱後、きのこの水分が出てきたら水気を切り、粗熱をとる。
- ④ ③にかつお節、ポン酢を入れよく和える。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、器に盛りつけ、小口切りにした小ねぎを散らして完成。

ワンポイント！

- ・ お好みのきのこに変えても美味しく召し上がれます。
- ・ かつお節とポン酢でさっぱりと召し上がれます。

さんまのパン粉焼き

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）

さんま	2尾
ミニトマト	4個
★パン粉	大さじ6
★にんにく	1片
★粉チーズ	大さじ1
★ドライハーブミックス	大さじ2
★黒コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ2

<作り方>

- ① さんまは頭と内臓を取り、水気を拭いて二等分にする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ② ★を混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱の容器にさんまとミニトマトを並べ、その上から②をまんべんなくのせ、オリーブオイルを回しかける。
- ④ オーブントースターでパン粉にほどよく焼き色がつくまで焼いたら完成

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー417kcal  
食塩相当量 0.6g カリウム 383mg  
たんぱく質 21.7g 脂質 34.3g 炭水化物 10.4g

ワンポイント！

- ・ パン粉に香りの強いものを混ぜ合わせているため、食塩を使用しなくてもおいしく食べられます。





## 鶏むね肉の鰹節焼き

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）

鶏むね肉	1枚（約250g）
酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
鰹節	4g
こいくちしょうゆ	小さじ1
いりごま	少々
ごま油	大さじ1/2

### <作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れ片栗粉、酒をもみこんだ後、半量の鰹節も入れ混ぜる。
- ② フライパンにごま油をひき、鶏肉の片面を焼く。
- ③ 焼けたらひっくり返し、酒を回し入れて弱火で3分程度蒸し焼きにする。
- ④ 醤油を回し入れ、盛り付けたら残りの鰹節といりごまをかけて完成。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

### ワンポイント！

- ・ 鰹節のうま味で減塩していてもおいしく食べられます。

1人分：エネルギー227kcal  
食塩相当量 0.7g カリウム 441mg  
たんぱく質 27.4g 脂質 11.1g 炭水化物 4.5g

## たらの味噌マヨ焼き

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）

たら	2切れ
こしょう	少々
味噌	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
七味唐辛子	お好みの量
小ネギ	適量

### <作り方>

- ① たらにこしょうをかけ下味をつける。
- ② 味噌とマヨネーズは混ぜ合わせ、たらに塗る。
- ③ 魚焼きグリルで中火で両面焼く。
- ④ お好みで七味唐辛子をふりかけ、小ネギを盛り付けて完成。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

### ワンポイント！

- ・ みそにマヨネーズを加えることで、塩分を減塩になるだけでなく、コクがアップします。

1人分：エネルギー105kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 380mg  
たんぱく質 18.1g 脂質 3.9g 炭水化物 1.4g





エンドレスレシピ  
塩 de lessipe



## 厚揚げの ねぎ味噌チーズ焼き

制作：青森県立保健大学



エンドレスレシピ  
塩 de lessipe



## 鶏肉のBBQ風 ソース焼き

制作：青森県立保健大学

### 厚揚げの ねぎ味噌チーズ焼き

材料（2人分）

厚揚げ	1枚
小ネギ	適量
チーズ	
味噌	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/2 (約18g)

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 厚揚げは厚みを半分にし、1つを4つに切り、8等分にする。
- ② 小ネギは斜め切りにする。
- ③ 味噌と砂糖を混ぜ、そこに②を混ぜ合わせる。
- ④ 魚焼きグリルまたはオーブントースターに①を並べ、3、4分程度焼き③とチーズをのせて焼き色がつくまで焼いたら完成

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ チーズとネギの風味がよく、お酒のおつまみにも合う一品です。

1人分：エネルギー169kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 128mg  
たんぱく質 11.4g 脂質 12.2g 炭水化物 5.2g

### 鶏肉のBBQ風ソース焼き

材料（4人分）

鶏手羽元	500g
おろしにんにく	5g
ヨーグルト（無糖）	50g
片栗粉	大さじ3
ケチャップ	30g
ウスターソース	10g
バター	3g
濃口しょうゆ	3g

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 ポリ袋に鶏手羽元、おろしにんにく、ヨーグルトを加え、よく揉みこんで30分～1時間ほど漬けておく。
- ② パットなどに片栗粉を用意し、鶏肉全体にまぶす。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に鶏肉が重ならないように並べ、180℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。
- ④ 耐熱容器に残りの調味料を加え、ラップをして600Wのレンジで30秒加熱し、かき混ぜる。
- ⑤ 焼きあがった鶏肉にソースをまんべんなく絡め、お好みの付け合わせなどと一緒に皿に盛り付けたら完成。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ ソースを後から絡めることで下味が薄くても気になりにくいです！

1人分：エネルギー283kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 355mg  
たんぱく質 23.5g 脂質 17.0g 炭水化物 13.1g





## 手羽先の生姜スープ

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）

手羽先	2本（約100g）
ねぎ	1/2本
おろし生姜	小さじ1
醤油	小さじ1と1/3
料理酒	小さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
水	300g

### <作り方>

- ① ねぎを3cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、①のねぎを焼き色がつくまで焼く。
- ③ ねぎを一度鍋から取り出し、そのままの鍋で手羽先に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にねぎを戻し、水、醤油、料理酒、おろし生姜を加え、煮る。
- ⑤ こしょうで味をととのえて、完成。

### ワンポイント！

- ・ 生姜の香りで、塩分量が少なくても美味しく食べられます。
- ・ 手羽先からうま味が出るので、スープにだしを加えなくてもしっかり味を感じられます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー142kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 195mg  
たんぱく質 9.5g 脂質 10.2g 炭水化物 3.7g

## 豚ロースの梅しそ巻き

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（1人分）

豚ロース肉	4枚(40g)
梅干し（小粒）	3粒(10g)
大葉	3枚(3g)
こしょう	少々
油	適量

### <作り方>

- ① 事前に梅干しの種を取っておく。
- ② まな板などに豚ロース肉を広げて並べる。
- ③ 肉の上にしそを並べ、さらにその上に①の梅干しを並べる。
- ④ 肉が棒状になるように巻き、こしょうを振りかける。
- ⑤ 油を敷いたフライパンで、弱火でじっくり火を通す。
- ⑥ 焼きあがったら一口大に切って完成。

### ワンポイント！

- ・ 梅干しの塩味があるため、味付けはこしょうのアクセントのみでもおいしくいただけます。
- ・ 梅としその香りでご飯にもお酒にも相性ピッタリです！

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー162kcal  
食塩相当量 0.7g カリウム 156mg  
たんぱく質 7.7g 脂質 14.1g 炭水化物 1.0g