

減塩レシピ



鴻巣保健所管内保健衛生連絡協議会栄養部会

平成27年度

主 食 献立名： 手網寿司

ごはんを乳清（ホエー）で炊き上げます！

●材料（6人分）

米	400 g（6本分）	〔きゅうり	2本	
A	酢	大さじ2	〔塩	0.5 g
	砂糖	大さじ1		
	塩	小さじ1/3	〔卵	2個
		〔サラダ油	適量	
かにかま	12本			
わさび	適量			

●作り方

- ① ごはんは、乳清（ホエー【★】）と水で、炊飯器の目盛よりやや少なめに水加減して炊く。
- ② A（すし酢）の調味料を合わせ、炊き上がったごはんに混ぜる。
- ③ 卵は塩少々を入れて、**2枚の薄焼き卵**にし、3cm幅×7cm長さに切る。
- ④ きゅうりは板ずりをし、3等分してから縦のごく薄切りにし、水気をふきとる。
- ⑤ まきすにラップを敷き、きゅうり、卵、かにかまを**斜めに並べ**、好みでわさびを中央にぬる。※かにかまは軽くつぶし、半分にさく
- ⑥ 1/6量のすしめしを棒状ににぎり、⑤の上に置き、ラップごと巻く。少しおいてから、食べやすい大きさに切る。



●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
232	7.4	2.6	0.8

主食 献立名： 豚肉とねぎのにゅうめん

赤唐辛子の酢漬け調味料がスパイスにもうま味にもなる手軽なあったかめん！

●材料（4人分）

豚ロースしゃぶしゃぶ肉用	100g	しょうゆ	小さじ1
しょうがのすりおろし	小さじ1	そうめん	乾 160g
酒	大さじ1	柚子入り一味唐辛子	少々
ねぎ	1本（100g）		
ピリ辛りんご酢【★】	大さじ4	【★】りんご酢	1・1/2カップ

A	水	3・1/4カップ
	煮干し（頭と腹わたを除く）	16本
	だし昆布	10cm

赤唐辛子 10本
昆布 4cm
※保存ビンにすべての材料を入れる。
1週間後くらいから味が馴染み、
常温で4～5ヶ月もつ。

●作り方

- ① なべにAの材料を入れて火にかけ、沸騰してから5分ほど煮てこす。
- ② 豚肉はしょうがと酒をもみこんで10分おく。
ピリ辛りんご酢を大さじ1・1/2加えてもみ、さらに10分おく。
- ③ ねぎは5cm分を白髪ねぎにして水にさらし、残りは斜め切りにする。
- ④ ①のだしに②と③の斜め切りのねぎを加えて5分ほど煮（アクをとる）、残りのりんご酢を加え、薄口しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ そうめんをゆで、水にとって水気をしっかりきる。④に加えてひと煮し、器に盛る。
白髪ねぎと一味唐辛子をのせる。（好みでさらに、ピリ辛りんご酢を加えてもよい）

🍷 コメント

- ・減塩上級者向け
- ・どうしても麺が食べたい人に…



●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
233	12.8	5.7	0.8

主 食 献立名： 卵とエビの焼きめし

味付けにむらが出がちなチャーハンも、食塩水なら失敗無し！

●材料（2人分）

冷たいごはん	250g
とき卵	1個分
むきエビ	100g
酒	大さじ1
にんじん（みじん切り）	20g
ごま油	大さじ1
食塩水（12%）	大さじ1（塩分約1.8g）
しょうゆ	小さじ1
小ネギ（小口切り）	5本（25g）



●作り方

- ① むきエビは厚みを半分に切り、酒で洗い、水けをきる。（臭みが抜け、下味もつく）
- ② 冷たいごはんにとき卵を加え、均一になじむまでよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、むきエビとともに人参を入れて1分炒め、取り出す。
- ④ 残りのごま油を中火で熱し、②を入れて広げ、③と小ネギをのせる。30秒焼いては30秒いため、ぱらぱらになるまで計3分ほど火を通す。食塩水（12%）を加えて混ぜ、しょうゆをまわし入れていため合わせる。

★12%食塩水とは★

<作り方> 食塩小さじ2（12g）に、水1/2カップ（100ml）を加えて混ぜる。

- 塩を水に溶かして使うことで、むらなく味付けすることができます。
- 調味に使いやすく、しょうゆよりも少し塩分が低い12%食塩水は、肉や魚など主菜向きの食材の味付けに向きます。
- 冷蔵庫で保存し、2週間を目安に使い切ってください。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
357	16.2	9.4	1.5

主 食

献立名： 菜の花とさくらえびのご飯

菜の花とさくらえびの彩りが春らしい一品です！

●材料（6人分）

米	2合
菜の花	100g（120g）
桜えび	10g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2

●作り方

- ① ごはんは普通に炊く。
- ② 菜の花は、軸は長さ1cm、花の部分は2cmに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、菜の花を加え、しんなりするまで2～3分炒める。
しょうゆと酒を入れて調味し、桜えびを加えてひと混ぜする。
- ④ 温かいご飯に、③を加えて混ぜ合わせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
200	4.2	1.8	0.3

主 食 献立名： らっきょうずし

らっきょうの風味で、漬け汁をいかしたお手軽酢飯でもおいしく減塩。

●材料 (6人分)

精白米	330 g
水	570 g
らっきょう甘酢漬け	96 g
らっきょう漬けの汁	72 g
しらす干し	24 g
青じそ	6枚 (7.2 g)
いりごま	小さじ4 (11 g)

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・らっきょうの甘酢漬け → 半分に切り、縦薄切り
 - ・青じそ → 縦半分の細切り
 - ・いりごま → 粗く刻む
- ② 米は洗い、ザルに上げ、30分くらい置いて炊く。
- ③ 炊けたご飯にらっきょう漬けの汁を加え、切るようにして混ぜ合わせる。
- ④ らっきょう 1/2 量としらす干しを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、残りのらっきょうと青じそ、ごまを散らす。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
247	4.8	1.6	0.6

主食・主菜 献立名： レバー入りドライカレー

カレー粉とトマトのうまみで、節塩でもしっかりおいしい♥

●材料 (6人分)

【バターライス】		【ドライカレー】	
精白米	3合	にんにく	1かけ
水	630cc	玉ねぎ	1個(180g)
レーズン	40g	にんじん	1本(120g)
カレー粉	大さじ1(6g)	鶏レバー	180g
バター	大さじ1(12g)	合いびき肉	240g
		バター・小麦粉・カレー粉	各大さじ2
		水	1/2カップ(100cc)
		コンソメ	1.5個
		ホールトマト(缶)	1/2缶
		塩	小さじ1/2
		こしょう	少々

●作り方

【バターライス】

- ①バターライスの米は洗い、カレー粉・バター・分量の水を入れて炊く。
- ②炊き上がったらレーズンを加え、蒸らしておく。

【ドライカレー】

- ①材料を切る。
 - ・にんにく、玉ねぎ、にんじん →みじん切り
- ②レバーは、水にさらしてから切り、中の血をよく洗い、細かく刻む。
- ③テフロン加工のフライパンにバターを溶かし、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ・にんじんを加え炒め、レバー・合いびき肉を加え、さらによく炒める。
- ④③に小麦粉・カレー粉を加え炒め、トマト缶・コンソメ・水を加え、15分位煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味を整える。

お皿に、バターライスとドライカレーを盛る。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
479	19.1	12.8g	1.3

主 菜 献立名： 照り焼きチキン

食塩水で潤いプラス。ふっくらやわらかく仕上がるうえ、塩分も控えても味はしっかり！

●材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (220~230g)
食塩水 (12%)	大さじ 1/2 (塩分約 0.9g)
小麦粉	大さじ 1/2
ピーマン	2個 (60g)
サラダ油	小さじ 1
A	[みりん 大さじ 2
	[しょうゆ 小さじ 1

●作り方

- ① 鶏肉は、皮と肉の間の余分な脂肪を除く。筋を切り、縦半分に切る。減塩水を、回しかけ、よくからめる。
- ② ピーマンは、縦半分に切ってへたと種をとり除き、さらに縦3~4等分に切る。
- ③ フライパンを中火で熱し、油を入れる。鶏肉に小麦粉をまぶし、余分な粉をていねいにはたき落とす。皮目を下にしてフライパンに入れる。
- ④ 中火で5分焼いて裏返し、まわりに②を並べて2分焼く。余分な油をキッチンペーパーでふきとり、ピーマンを取り出す。
- ⑤ 火を消し、Aをまわし入れて再び中火にかける。煮立ったら、鶏肉を返しながらか皮に照りがでるまで30秒~1分程度たれをからめる。ピーマンも加えてたれをからめる。鶏肉を一口大のそぎ切りにし、ピーマンとともに皿に盛る。



●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
285	18.7	17.5	1.0

主 菜 献立名： 鯖ときんかんのホイル焼き

きんかんが魚の臭みを押さえてくれます。ホイル焼きで身がしっかりと！

●材料 (2人分)

きんかん	3個 (60g)	【★】きんかんポン酢しょうゆ	
〔さば 2%食塩水	2切れ (70g)	きんかん	5個
	小さじ2	昆布	5×3cm
しめじ類 (石づきを除く)	1/4 パック	〔しょうゆ みりん 酢 削りカツオ	1/2 カップ
生しいたけ (石づきを除く)	2枚		1/2 カップ
ねぎ	1/3 本		1/4 カップ
酒	小さじ2		1 パック
きんかんポン酢しょうゆ【★】大さじ1			

●作り方

- ① 鯖は塩をふってしばらくおく。水けをふき、皮目から切り目を深く5本ほど入れる。
- ② きんかんは、横半分に切って竹串で種を除いてから薄切りにする。
しめじはほぐし、しいたけは5mm厚さに切る。ねぎは、斜め切りにする。
- ③ 30cm四方程度のアルミ箔2枚にネギを等分にのせる。切り目にきんかんをはさむ。
さばのまわりにしめじ、しいたけを等分にのせ、酒を小さじ1ずつふって包む。
- ④ オーブントースターで15分焼く。(グリルの場合は10～15分)
きんかんポン酢しょうゆをかけて食べる。

【★】きんかんポン酢しょうゆ

- ① きんかんは、横半分に切って竹串で種を除いてから細かく刻む。
昆布は2～3つに切る。
- ② 容器に①と調味料を入れ、冷蔵庫で1日おき、ざるでこす。
(冷蔵庫で10日ほど保存できる)



★2%食塩水とは★

<作り方> 食塩小さじ1 (6g) に、水1/2カップ (300ml) を加えて混ぜる。

- ・塩味がききやすい卵や乳製品の料理、1人分の塩を量りにくい少量調理、塩で仕上げる料理に向きます。塩を水に溶かして使うことで、むらなく味付けすることができます。
- ・冷蔵庫で保存し、2週間を目安に使い切ってください。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
199	16.1	8.9	0.9

主 菜 献立名： かじきまぐろとトマトのマヨネーズソテー

マヨネーズでカジキのパサパサ感が少なくなりしっとり美味しくなります！

●材料 (6人分)

かじきまぐろ	6切れ	ミニトマト	18個
塩	1g	新玉ねぎ	大1個
こしょう	少々	卵	2個
白ワイン	大さじ1	サラダ油	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ2		

A	マヨネーズ	大さじ2
	粒マスタード	大さじ1
	にんにく(すりおろし)	1かけ
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々

●作り方

- ① かじきは、ひと口大に切って塩・こしょう、白ワインをふりかける。
余分な水分はふき取り、炒める直前に小麦粉をまぶしておく。
- ② ミニトマトは洗ってヘタを除き、玉ねぎは、7~8mmのくし形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、割りほぐした卵液を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油大さじ1を足して、①のかじきの両面をこんがり焼く。
- ⑤ さらに、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらミニトマトとAを入れてさっと混ぜ合わせる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
226	16.4	13.2	0.9

主 菜 献立名： 茹で豚のだし浸し

だし汁を使うことで薄味でも美味しく食べられます☆

合わせだし（昆布・かつお節）にすることで、うま味の相乗効果が得られます。

●材料（6人分）

豚ロース肉（薄切り）	330g	[だし汁	220cc
キャベツ	5枚（240g）		しょうゆ	大さじ1/2（9g）
みょうが	30g		砂糖	大さじ1・1/2（14g）
新しょうが	18g		酢	大さじ3（45g）
トマト	1個（240g）		塩	小さじ1弱（5g）

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・豚肉 → 半分に切る
 - ・みょうが、新しょうが → 細切りにする。
 - ・トマト → 半分に切って、5mm厚さに切る。
- ② 大きめのバッドに調味料を入れ、みょうが、新しょうがと合わせておく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツ、豚肉の順で茹でる。
茹でたキャベツは軸を除き、一口大に切る。（軸は斜め切りにする。）
- ④ 熱いうちに③を②に浸し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り、上にトマトを飾る。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
192	11.1	12.5	1.1

主 菜 献立名： 肉のせれんこん焼き

れんこんの歯ごたえと、ダイレクトに味わうタレの味で、ご飯のおかずになる一品です！

●材料（4人分）

れんこん	240g	付け合わせ	ししとう	8本
片栗粉	大さじ1・2/3		ミニトマト	4コ
鶏ひき肉	240g	タレ	しょうゆ	ひとり小さじ1/2
ねぎ	40g		酢	ひとり小さじ1/2
銀杏水煮	40g		練りからし	適宜
塩	小さじ1/3			
酒	小さじ1・1/2			
卵（溶く）	1/2コ			
油	小さじ2			

●作り方

- ① れんこんは8枚に切り、水にさらす。
- ② ねぎ、銀杏は粗く刻む。
- ③ 鶏ひき肉に、②のねぎ、銀杏、塩、酒、卵を加え混ぜ合わせ、8等分する。
- ④ ①のれんこんをざるに上げ、キッチンペーパーで水気をとる。片栗粉をまぶし、③をのせ、形をととのえる。
- ⑤ フライパンに油をひき、ひき肉の面を下にして中火で30秒、弱火にして3～4分、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 裏返し、れんこんに火がとおるまで焼き、器に盛り付ける。
- ⑦ れんこんをとりだしたフライパンに、切り込みを入れたししとうを加えさっと火を通す。
- ⑧ ししとうと半分に切ったミニトマトを添える。
- ⑨ たれをつけていただく。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
216	15.4	7.7	0.9

主 菜 献立名： 茶碗蒸し

牛乳の味を感じない、驚きの茶碗蒸し！

●材料 (6人分)

卵	3個
牛乳	600 c c
めんつゆ	大さじ3
むきえび	15 g
豆腐	150 g
かぶ	100 g (中1個)
三つ葉	6本
ゆずの皮	少々

●作り方

- ① ボウルに卵を入れて溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、めんつゆも加える。
- ② 豆腐は一口大、かぶは皮をむいてくし形に切る。
- ③ 器にむきえび、豆腐、かぶ、三つ葉を入れて、①を等分に注ぎ、蓋（ラップでも可）をする。
- ④ 鍋に器の高さの半分くらいまで水を入れ、沸騰させる。③を入れて、強火で2～3分、卵液が白っぽくなり表面が固まったら弱火で7～8分蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったら、ゆずの皮をそえる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
153	12.3	7.7	0.8

主 菜 献立名： 牛肉とトマトの炒め物

トマトの酸味が牛肉とよく合います！

●材料 (6人分)

牛もも薄切り	360 g	
酒	大さじ2	
片栗粉	大さじ1	
青梗菜	300 g	
トマト	300 g	
生しいたけ	60 g	
サラダ油	大さじ2	
生姜	1かけ	
赤唐辛子	1本	
A	しょうゆ	大さじ1.5
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2

●作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、酒を振り、片栗粉をまぶす。
- ② 青梗菜は、4～5cm長さに切り、軸は縦1/2に切る。
- ③ トマトは皮を剥き、くし型に切る。
- ④ 生しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- ⑤ 生姜、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤、①を入れ炒めた後、②、④を入れる。
青梗菜がしんなりしたら、③、Aを加える。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
225	12.7	14.6	0.8

主 菜 献立名： さわらの昆布茶焼き

昆布茶で旨味アップ！

●材料（4人分）

さわら	4切れ	
酒	大さじ1	
昆布茶	大さじ1/2	
サラダ油	小さじ2	
長ねぎ	120g	
A	酢	大さじ2
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/3
	白ワイン	小さじ2
	サラダ油	小さじ2
レモン	1/4個	
月桂樹の葉	1枚	
貝割れ大根	1/4パック	
トマト	1/2個	

●作り方

- ① 電子レンジの鉄板に油をひき、酒を振ったさわらを並べ入れる。
- ② ①を電子レンジのオーブンで7分通り焼く。
- ③ ②に昆布茶を振り、さらに焼く。
- ④ ③にくし型に切ったトマト、ねぎのマリネと貝割れを添える。

～ねぎのマリネの作り方～

- ① ねぎを4cmのぶつ切りにする。
- ② Aを耐熱容器に入れ、①のねぎ、薄切りにしたレモン、月桂樹の葉をのせ、ラップをし、電子レンジで4分加熱する。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
173	12.6	9.9	0.9

主 菜 献立名： さばのカレー風照り焼き

カレーパウダーを下味に使ってほんのりカレー風味の照り焼きです。

●材料 (2人分)

サバ	半身 (150g 程度)	
*カレーパウダー	2g	
*小麦粉	4g	
サラダ油	小さじ1	
┌ 酒	大さじ2	
	みりん	大さじ1
	麺つゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1	

●作り方

- ① サバは食べやすいように切る。
- ② サバにカレーパウダーと小麦粉をあわせたものをまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、粉をまぶしたサバを皮目から焼く。
- ④ 両面焼けたら合わせた調味料を加え、途中裏返して味を絡めながら煮る。
- ⑤ 仕上げに酢を小さじ1 加え全体に絡めたら出来上がり。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
207	15.9	11.2	0.8

主 菜 献立名： 鶏肉のごま焼き

ごまの香ばしさでおいしく！

●材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	1枚(200g)
みりん	大さじ1
おろししょうが	小さじ2
酢	小さじ1
いり白ごま	大さじ4
ごま油	大さじ1/2
レモン	適宜

●作り方

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
- ② 鶏肉に、みりん・おろししょうが・酢をもみ混ぜ、30分～1時間以上漬ける。
- ③ 鶏肉の汁気を軽く切り、ごまを全体に押し付けるようにしてまぶす。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、3を並べ、ふたをして弱火で2～3分焼く。
- ⑤ 裏にかえして再びふたをし、弱めの中火にして2～3分、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ⑥ ふたを取って中火で汁気をとばす。
- ⑦ 盛りつけには、カットしたレモンを添える。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
217	22.5	16.7	0.2

主 菜 献立名： 油揚げの肉巻き蒸し

彩りのよい、あっさりとした蒸し料理です！

●材料 (4人分)

	油揚げ	2枚
	しし唐	12本
	レタス	40g
	トマト	1個
A	鶏ひき肉	200g
	たけのこ	40g
	生しいたけ	1枚
	にんじん	40g
	小ねぎ	2本
	ゆずの皮	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	卵	1/2個
	片栗粉	小さじ2
	ポン酢しょうゆ	小さじ2

●作り方

- ① たけのこ・しいたけ・にんじん・ゆずの皮はみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。しし唐は切り込みを入れておく。
- ② 油揚げは三辺を細く切って開く。
- ③ Aの材料を合わせてよく混ぜる。これを油揚げの上に半分ずつ広げてのばし、巻いて巻き終わりをつまようじで止める。
- ④ 蒸し器に水を入れ油揚げの肉巻きを蒸す。しし唐はさっと焼いておく。
- ⑤ 蒸し上がったら食べやすい大きさに切り分け、しし唐・レタス・トマトと一緒に盛り合わせる。
- ⑥ ポン酢しょうゆをつけていただく。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
169	14.7	9.0	1.0

副 菜

献立名： 塩麴とカッテージチーズの衣和え

カッテージチーズは、簡単に手作りできます！

●材料（6人分）

ブロッコリー 中1株（400g）
しめじ 1パック

〔白すりごま 15g（大さじ2）
塩麴 15g（大さじ1）
カッテージチーズ【★】 50g



●作り方

- ① しめじは石づきをとり、小房に分けてさっと茹でる。
- ② ブロッコリーも小房に分けて、色よく茹でる。
- ③ すりごまと塩麴を混ぜ、さらにカッテージチーズを入れてよく混ぜる。
- ④ ブロッコリーとしめじを③の衣で和える。

★カッテージチーズと乳清（ホエー）を作らしましょう★

<材料> 牛乳 250cc 米酢 大さじ1と1/4



カッテージチーズ 50g（塩麴とカッテージチーズの衣和えに使用）

乳清（ホエー）140cc（ご飯を炊く時に使用）

<作り方>

- ①鍋に牛乳を入れて火にかける。
- ②80～90℃（鍋肌にプツプツと泡が出てくるのが目安）になるまで温める。
- ③②のタイミングを逃がさずに火を弱火にして米酢を全体に全体に回し入れる。
- ④米酢を入れたら木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。人肌になるまで冷ます。
- ⑤ザルにクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、④を流し込む。
- ⑥しっかりこして、チーズをとりだす。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
61	4.4	3.2	0.4

副 菜 献立名： 大根のこんぶ煮

昆布の甘味をじんわりと大根に移して、梅干しの上品な塩けが大根の甘味を引き立てます！

●材料（2人分）

大根	1/4 本（250g）
こんぶ	10cm
酒	大さじ1
梅干し（4%塩分）	1 個（8 g）

●作り方

- ① 大根は3～4cm 厚さの輪切りにして皮を厚めにむき、切り口の片面に十文字に切り目を入れる。（隠し包丁）
- ② 鍋に①とこんぶを入れてかぶるくらいの水を加え、柔らかくなるまで約 30 分、弱めの中火で煮る。酒を加え、ひと煮立ちしたら梅干しを加えて火を消す。

裏コメント

- ・減塩上級者向け
- ・味付け薄め



●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
29	0.7	0.2	0.3

副 菜

献立名： かぶとほうれん草の和え物

生のかぶのほのかな辛味がうま味のポイント。

かぶとほうれん草の食感に、削りカツオの香ばしさを添えます。

●材料（2人分）

かぶ	2個（160g）
塩	小さじ1/5
ほうれん草	1/2束（150g）
削りカツオ	5g

●作り方

- ① かぶは皮をむいてごく薄切りにする（あればスライサーなどを使うとよい）。ボールに入れて塩をまぶし、手でよくもんでなじませ、水けが出るまでしばらくおく。（水けは絞らない）
- ② ほうれん草は色よくゆでて冷水にとり、軽く絞って3cm長さに切る。
- ③ ①の水けが出たら、再度水けを絞った②を加え混ぜ、削りカツオを加えてあえる。



●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
41	4.0	0.5	0.6

副 菜

献立名： ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ

電子レンジ加熱で「いためた風」に！

●材料（2人分）

長ひじき	乾10g
人参	1/2本（75g）
かいわれ大根	1/4パック（18g）
ごま油	小さじ2
ポン酢しょうゆ	小さじ2
リーフレタス（ちぎる）	20g

●作り方

- ① ひじきは水に20～30分浸してもどし、水けをきる。
人参は、ピーラーで薄く削る。
かいわれ大根は、根元を切り落とし、半分の長さにする。
- ② 耐熱容器にひじきと人参を入れて、ごま油をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600W）で1分、人参がしんなりするまで加熱する。
- ③ 熱いうちにポン酢しょうゆを加え混ぜ、かいわれ大根を加えて少しおき、味をなじませる。
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛る。



●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
65	1.3	4.2	0.7

副 菜 献立名： オクラ和え

みょうがとごま油の風味で美味しく減塩。

●材料（6人分）

オクラ	180g
みょうが	60g
〔ごま油	大さじ1・1/2（18g）
〔塩	小さじ1/2（3g）

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・オクラ → ヘタを処理し、サッとゆで、細切り
 - ・みょうが → せん切り
- ② オクラとみょうがをボールに入れ、調味料で味付けする。
冷やしておくとも美味しい。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
38	0.6	3.1	0.5

副 菜 献立名： 切干大根のサラダ

わさびの風味を効かせたサラダです。また全部マヨネーズにするのではなく、ヨーグルトも使うことでまろやかさを変えずに、減塩できますよ。

●材料（6人分）

切干大根	72 g
きゅうり	1本（90 g）
しょうゆ	小さじ2（12 g）
ヨーグルト	60 g
マヨネーズ	30 g
練りわさび	12 g

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・切干大根 → 水の中でもみ洗いした後、たっぷりの熱湯に10分くらいつけて戻す。ざるをあけて水気を切り、冷めたらよく水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
 - ・きゅうり → せん切り
- ② きゅうり、切干大根と調味料を混ぜ合わせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
81	1.7	4.2	0.6

副 菜

献立名： ナスとサクラエビの和え物

ごま油、サクラエビ、青しその風味で、美味しくかつ減塩☆

●材料（6人分）

なす 5本（528g）
〔ごま油 小さじ1・1/2（6g）
塩 小さじ1/2（3g）
酢 小さじ2強（12g）
サクラエビ 6g
白すりごま 小さじ2（6g）
青しそ 5枚（6g）

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・青しそ → せん切り
 - ・なす → ヘタを除き、ピーラーで皮をむく。
水にくぐらせ皿にのせ、ラップをして電子レンジで4分加熱。
ラップを外し冷まし、縦半分に切り、縦に薄切りにする。
- ② ボールに調味料を入れて混ぜ、サクラエビを手で崩しながら入れる。
- ③ ②になすを入れ、和える。
- ④ 器に盛ってすりごまをふり、青しそを散らす。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
35	1.3	1.6	0.5

副 菜

献立名： ほうれん草のかわり胡麻和え

ごまやねぎの香りと、ちりめんのかかりかりした食感が楽しめます！

●材料（4人分）

ほうれん草	240 g
ちりめんじゃこ	12 g
長ねぎ	20 g
白すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし汁	小さじ2

●作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、絞って3cmの長さに切る。
- ② 長ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ すりごま、しょうゆ、だし汁を混ぜ合わせ、ほうれん草を加え和える。
- ④ ちりめんじゃこは湯通しをして、カリッとするまで乾煎りをする。
- ⑤ ほうれん草を器に盛り、その上に④のちりめんじゃこをかける。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
50	3.7	3.0	0.6

副 菜

献立名： れんこんとひじきのサラダ

れんこんとひじきが、ごまの風味とよく合います！

●材料（4人分）

A	れんこん	140g
	酢	少々
	芽ひじき（乾）	6g
	水菜	30g
	にんじん	15g
	白ごま	小さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ3
	練りごま	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/12（0.5g）
	オリーブ油	小さじ1と1/2

●作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、酢を入れた湯でさっと茹で、ざるにあげる。
- ② 芽ひじきはもどしてからさっと茹で、水けをきっておく。
- ③ 水菜は4cm長さに切る。にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- ④ ボウルにAを入れ、混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ドレッシングに、れんこん・芽ひじき・水菜・にんじんを入れて混ぜ合わせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
117	1.6	9.3	0.6

副 菜

献立名： 切り干し大根のカレー酢和え

カレーの風味で食欲アップ

●材料（4人分）

切り干し大根	30 g	
桜えび	12 g	
A	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	カレー粉	2 g
	にんにく	1/2かけ

●作り方

- ① 切り干し大根は水に浸して戻し、さっと茹でた後、ざく切りにする。
- ② 桜えびは乾煎りする。
- ③ すりおろしたにんにくをAに加え、①、②を和える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
46	2.7	0.2	0.6

副 菜

献立名： かぶの昆布茶和え

電子レンジで簡単調理！

●材料（4人分）

かぶ	200 g
かぶの葉	40 g
昆布茶	4 g
ツナ缶	40 g
しょうゆ	小さじ1と1/2
練り辛子	小さじ1

●作り方

- ① かぶは5mm厚さのいちよう切りにし、耐熱容器に入れ、昆布茶を振る。
- ② ①にラップをし、600wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ かぶの葉はさっと茹で、1cm長さにする。
- ④ ②、③、汁をきったツナ缶、しょうゆ、辛子をよく混ぜる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
45	2.5	2.4	1.0

副 菜

献立名： 大根とほたて貝のサラダ

ほたてのうま味がきいています！

●材料（4人分）

大根	120g
きゅうり	40g
塩	小さじ1/15（0.4g）
ほたて水煮缶	40g
貝割大根	12g
マヨネーズ	大さじ2と1/3

※お好みでわさびを混ぜてもおいしいです

●作り方

- ① 大根・きゅうりはせん切りにし塩をふっておき、軽くしぼる。
- ② ほたて貝をほぐし、①と合わせてマヨネーズで和える。
- ③ 器に盛り、貝割大根を上から飾る。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
65	2.2	5.5	0.3

副 菜

献立名： 小松菜と油揚げの和え物

生姜の風味が引き立ちます

●材料（6人分）

小松菜	300 g
人参	100 g
油揚げ	2枚
しょうゆ	大さじ2
生姜汁	大さじ1

●作り方

- ① 小松菜はざく切りに、人参は細切りにし、それぞれ茹でる。
- ② 油揚げはキッチンペーパーに包み、電子レンジで30秒加熱後、ペーパーで押さえ、油抜きをする。
- ③ ②を短冊切りにし、①とともに、しょうゆ、生姜汁で和える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
42	2.5	2.3	0.7

副 菜

献立名： キャベツとみつばの粒マスタード和え

粒マスタードと香味野菜でおいしく1品

●材料（2人分）

キャベツ	2～3枚(120g)
みつば	1束 *しそ・みょうがでもOK
水	大さじ2
粒マスタード	小さじ1～2 *練りからしでもOK
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ1

●作り方

- ① キャベツをひと口大に切る。
- ② キャベツをフライパンに敷き詰め、水を入れてふたをし、強火で2分加熱する。
- ③ みつばをのせて再度ふたをする。30～40秒加熱する。
- ④ 火を止め、水けをしっかりとって、あら熱を取る。
- ⑤ ボウルに粒マスタード、レモン汁、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ⑥ 4を加えてあえる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
40	1.2	0.5	0.2

副 菜

献立名： ほうれん草の中華のり和え

焼きのりをごま油を加えることで風味がよくなります。

●材料（2人分）

ほうれん草	60g
にんじん	20g(1/10本)
もやし	20g(1/10袋)
焼きのり	3g(1枚)
ごま油	4g(小さじ1)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)

●作り方

- ① ほうれん草はゆでて冷水にとり、水けをしぼり2cmの長さに切る。
- ② にんじんは皮をむいて千切りにし、もやしとともにゆでて冷水にとり、水気をしぼる。
- ③ ボウルに1・2・小さくちぎった焼きのり・ごま油・しょうゆを入れて和える。
- ④ 器に3を盛る。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
67	1.5	2.1	0.2

汁物 献立名： 夏野菜のサンラータン

仕上げに入れる酢が食欲を向上させます。酢で、減塩。

●材料（6人分）

ズッキーニ	1本（210g）	A	水	750cc
トマト	1個（180g）		鶏がらスープの素	小さじ4（12g）
えのきだけ	2袋（180g）		しょうゆ	大さじ2（36g）
春雨（乾物）	60g		こしょう	少々
しょうが	1かけ（15g）		酢	60cc
油	大さじ1/2（6g）			

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・ズッキーニ → 4～5cm長さのせん切り
 - ・トマト → ヘタを取り、6等分
 - ・えのきだけ → 根元を落とし、長さを半分に切り、ほぐす
 - ・しょうが → みじん切り
- ② 春雨は熱湯で3分ほど茹で、長いようなら包丁を入れる。
- ③ 鍋にサラダ油を強火で熱してしょうがを炒め、Aの調味料を入れる。煮立ったら、ズッキーニ、トマト、春雨を加えて約2分間煮る。
- ④ えのきだけを加え、酢を加えて仕上げる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
71	1.8	1.1	0.9

汁物

献立名： れんこんのすりながし汁

しょうがの風味で薄味でもおいしく、体も温まります！

●材料（4人分）

れんこん	100g
小松菜	200g
えのき	40g
生しいたけ	40g
しょうが	小さじ1
だし汁	650cc
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ2/3

●作り方

- ① 小松菜・えのきは2cmくらいに切る。生しいたけはせん切りにする。
- ② れんこん・しょうがは、それぞれすりおろしておく。
- ③ だし汁に①を入れ、柔らかくなったら塩・しょうゆで味をつける。
- ④ れんこんを流し入れ、しっかり火を通す。
- ⑤ 器に盛り、おろししょうがをのせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
30	2.0	0	1.0

汁物

献立名： 豆腐とのりのスープ

のりごま油の香ばしさを薄味でもおいしくいただけます！

●材料（6人分）

絹豆腐	1丁
のり	1.5枚
スープ	1000cc
しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	小さじ2/3
片栗粉	大さじ3
水	大さじ3~4
ごま油	大さじ1と1/2

●作り方

- ① 豆腐をさいの目に切る。
- ② のりは焼き、もみのりにしておく。
- ③ スープを温め調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 煮立ってきたら豆腐を入れ、スープが温まってきたら火を止める。
- ⑤ もみのりを散らし、ごま油を加える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
73	2.9	4.5	1.0

汁物 献立名： 豆乳入り味噌汁

たっぷりの野菜と豆乳の味わいで、こくのある仕上がりです。

●材料（4人分）

かぼちゃ	160g	だし汁	400cc
大根	80g	豆乳	200cc
玉ねぎ	60g	味噌	36g
ごぼう	60g	油	小さじ2
ねぎ	20g		

●作り方

- ① かぼちゃは一口大、大根はいちょう切り、玉ねぎは1/2スライス、小ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼう、たまねぎ、大根の順に炒める。だし汁を注ぎ、野菜が半ば煮えたら、かぼちゃを加える。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、味噌と豆乳を加え、ひと煮たちしたら火を止め、ねぎを加える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
97	4.7	3.7	1.3

汁物

献立名： みぞれ汁

おろした大根の食感が新鮮です。身体もぽかぽか温まります！

●材料（4人分）

絹とうふ	240g
大根	200g
なめこ	60g
みつば	4g
しょうゆ	大さじ1/2
塩	2g
みりん	大さじ1/2
だし汁	400g

●作り方

- ① だし汁にしょうゆ、塩、みりんで味をつける。
- ② ①におろした大根、なめこを入れた後、とうふを崩し入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら、ざく切りにしたみつばを散らし入れる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
55	3.7	1.9	0.8

汁物

献立名： あさりのスープ

あさりの旨味で手軽に減塩。

●材料（6人分）

あさりの水煮	90 g
小松菜	60 g
〔水 + 水煮の汁	900 c c
〔鶏がらスープの素	小さじ4（12 g）
こしょう	少々

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・小松菜 → 2~3 cmに切る。
- ② あさりの水煮、分量の水、鶏がらスープの素を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 小松菜、こしょうを加える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
23	4.4	0.3	0.4