おいしく食べたい！

減塩レシピ

熊本市
Kumamoto City

はじめに

ここ最近は健康志向が高まり、「塩分控えめ」「減塩」「うす塩」「塩分●%カット」など、「減塩」を意識した商品が増えてきました。これほど「食塩」に注目が集まるのは、高血圧による慢性腎臓病、心臓病などの原因の１つとして食塩のとりすぎが考えられているからです。

このレシピ集は、ご家庭で作られる料理を少し工夫するだけの減塩ポイントを載せておりますので、ぜひご活用ください。

目次

はじめに ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
食塩をとりすぎてはいませんか？・・・・・・・・・・・・・・・ 2
コラム：腎臓と血圧の関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

はじめよう！減塩生活

食べ方で減塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
作り方で減塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
バランスよく食べましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
減塩レシピ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

1食メニュー　和食　洋食
1品メニュー

主食　炊き込みごはん

主菜　鶏肉のごま焼き　カレー肉じゃが　豚肉のしょうが焼き
ぶりの香味焼き　さばのまろやか煮　納豆だし巻き

副菜　ポテトサラダ　かぼちゃのミルク煮　ひじきのごま酢和え
白和え　ほうれんそうのわさびのり和え
きんぴらごぼう　きゅうりの中華酢の物

汁物　炒め野菜のみそ汁

コラム：CKD（慢性腎臓病）・・・・・・・・・・・・・・・・・30

レシピの見方

- **分量はすべて皮・骨・芯など、食べない部分を除いた正味量です。**
- **分量にある、カップは 200ml、大さじは 15ml、小さじは 5ml です。**

献立は、熊本市の管理栄養士が作成したものです。栄養価は、日本食品標準成分表2010を使用し算出しました。

食塩をとりすぎていませんか？

1 日の食塩摂取量の目安

男性 7.5 g 未満　女性 6.5 g 未満（高血圧の人　6.0g 未満）

実際は！

男性 11.0 g、女性 9.3 g もの食塩をとっています。

（平成30年国民健康・栄養調査）

食塩をとりすぎる状態が続くと・・・

高血圧

収縮期血圧 **140**mmHg 以上
または　拡張期血圧 **90**mmHg 以上

↓

動脈硬化

↓

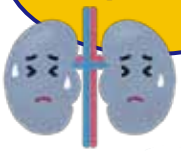
血管がボロボロに

↓

脳卒中

心筋梗塞

慢性腎臓病（CKD）



健康で楽しく過ごすためにも日ごろから減塩を意識しましょう

コラム：腎臓と血圧の関係

腎臓と血圧が切っても切れない関係にあることはご存じでしょうか。

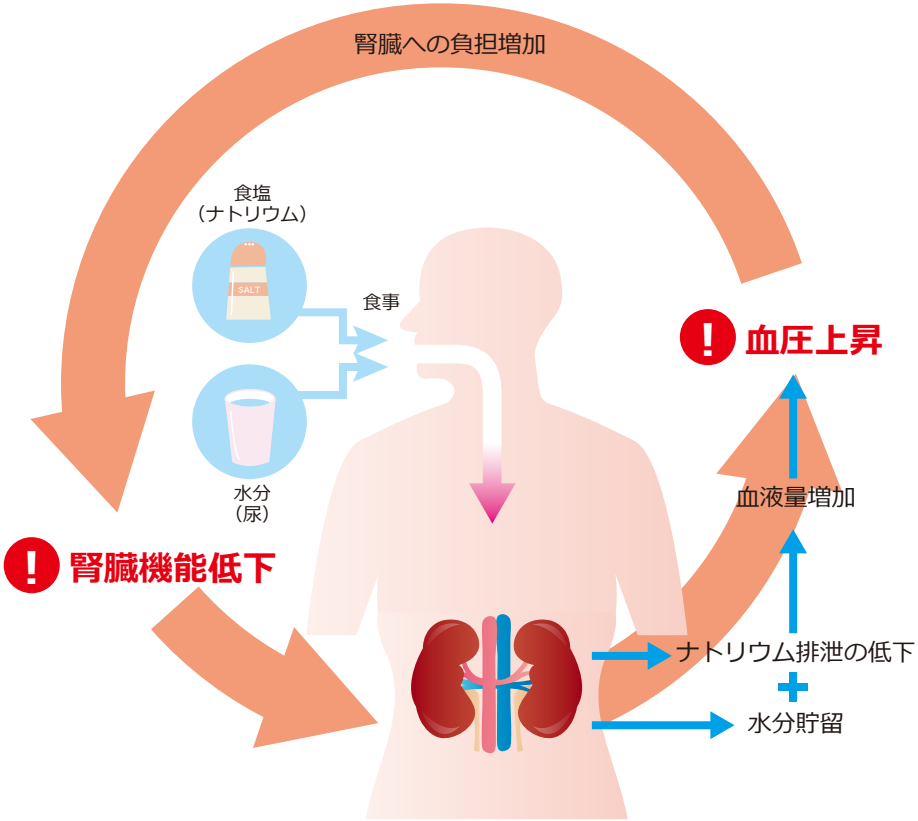
■血圧と関係する、腎臓の働き

食塩(ナトリウム)と水分(尿)の調節

食塩のとりすぎが高血圧の大敵であることはよく知られています。ふだん、腎臓は食事からとった余分な食塩（ナトリウム）を水分（尿）とともに体の外へ追い出す働きをして、腎臓は体の中の「食塩」と「水分」の排泄量をコントロールして血圧を調整しています。

ところが、腎臓の働きが悪くなると、食塩（ナトリウム）と水分（尿）の排出がうまくできなくなって血液の量が増え、血圧が上がります。

血圧が上がれば、腎臓への負担が増え、ますます腎機能が低下するといった悪循環になります。したがって、腎臓の働きを守るためにも高血圧予防が大切です。



はじめよう！減塩生活

食べ方で減塩

麺類の汁を残す！

麺の食塩量 0.3g
（スープは 220cc）

ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い

汁物は1日１～2杯まで！具だくさんに！

加工品の選び方、食べ方

佃煮や塩辛、漬物などの食品は少量でもたくさんの食塩を含んでいます。
大きいものは小さいものに変えたり、食べる量や使う量を減らしたりしましょう！

■梅干し

<大> 約17g	<中> 約7g	<小> 約2g
⇒ 食塩 3.0g	⇒ 食塩 1.2g	⇒ 食塩 0.4g

＊表記数値は食塩濃度20%の梅干の場合。種入りの重量です。

■焼きちくわ

<大> 50g	<小> 25g
⇒ 食塩 1.1g	⇒ 食塩 0.5g

■ふりかけ

<小2袋> 4g	<小1袋> 2g
⇒ 食塩 0.4g	⇒ 食塩 0.2g

栄養成分表示をよくみて、食塩量を確認しましょう！

栄養成分表示では、食塩相当量(g)ではなくナトリウム(mg)表示の場合があります。その場合は下記の換算式で計算します。

食塩相当量(g)
＝ナトリウム（mg）×2.54÷1,000

例）ナトリウム 1,100mgの場合
食塩相当量＝1,100×2.54÷1,000＝2.794≒**2.8g**

栄養成分表示では「100g 当たり」や「1 食分当たり」など、単位をしっかり確認しましょう！

＜例＞栄養成分表示（100g当たり）

エネルギー	425kcal
たんぱく質	52.1g
脂質	23.9g
炭水化物	0.4g
食塩相当量	2.8g

カリウムが多く含まれる食品を食べましょう

主に野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分を同時にとると、ナトリウムを体外に排出できます。

＜1日あたりのカリウム目標量＞
男性 3,000mg以上　女性 2,600mg以上

■カリウムが多く含まれる食品の例

ほうれんそう(ゆで)
100g
490mg

にら
1 束（100g）
510mg

じゃがいも
中 1 個（100g）
410mg

トマト
1 個（150g）
315mg

納豆
1 パック（40g）
264mg

りんご
1 個（200g）
220mg

バナナ
1 本（100g）
360mg

キウイ
1 個（100g）
290mg

※ただし、腎機能が低下すると、カリウム制限が必要となる場合があります。

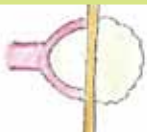
作り方で減塩

きちんと計量しましょう！

減塩のために、まずはじめたいのは、調理のときにきちんと調味料の分量をはかること。今まで目分量だったものが分量をはかると、実際にどのくらい食塩をとっているかがわかり、おのずと減塩を意識するようになります。

粉末をはかるとき

※デジタルばかりで重さをはかると、さらに正確！！



〈1杯〉

ふんわりとすくい、すりきります

〈1/2杯〉

1杯の要領ですりきり、ヘラを真ん中で立ててはらい落とします。

〈1/3杯〉

ヘラで放射状に3等分し、2/3をはらい落とします。

液体をはかるとき

〈1杯〉

表面張力で液体が盛り上がっている状態ではかります。

〈1/2杯〉

スプーンの7分目を目安にします。

〈1/3杯〉

スプーンの半分を目安にします。

旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。

酸味をいかす

酢は、数少ない「無塩」調味料です。どんどん活用しましょう。レモン、かぼす、すだちなどの柑橘類を利用すれば、酸味だけでなく、さわやかな香りを楽しめます。

天然食品でだしをとる

こんぶなどの海藻類、かつおぶしやにぼしなどの魚介類、干ししいたけなどの きのこ類からは、うす味をおいしく感じる「うま味」が出ます。

調味料に含まれる食塩量を知っておく

調味料によって食塩の含有量には差があります。例えば､食塩やしょうゆ、みそに比べてソースやケチャップ、マヨネーズなどは食塩含有量が少ないので、上手に利用しましょう。ただし、マヨネーズなどはエネルギーが高いので、とりすぎには注意が必要です。

■食塩1gを含む調味料

食塩　1g
小さじ 1/6

しょうゆ
小さじ 1 強(7g)

みそ
大さじ 1/2 (9g)

ウスターソース
大さじ 2/3(12g)

トマトケチャップ
大さじ 2(30g)

香辛料・香味野菜を上手に使う

<香辛料>
カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子など
<香味野菜>
しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、パセリなど
<種実類>
ごま、くるみ、ピーナッツなど

レシピで減塩のコツを紹介します

まずは！

バランスよく食べましょう 食事バランスガイドを知ろう

このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです。

食事の量とバランスは、その人の年齢や活動によって違います。下の表を見て、自分にあった量（数）を確認しましょう！

こんな人	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳の子ども ・身体活動量の低い女性 ・70歳以上の高齢者	1400kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
	1600kcal					
	1800kcal					
・ほとんどの女性 ・身体活動量の低い男性等	2000kcal	5～7つ		3～5つ		
	2200kcal					
	2400kcal					
・身体活動量ふつう以上の12歳から69歳の男性	2600kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
	2800kcal					
	3000kcal					

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく「コマ」の形のイラストで示したものです。

1日分	料理例
5~7つ(SV) 主食（ごはん、パン、麺） ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分＝ごはん小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個 1.5つ分＝ごはん中盛り1杯　2つ分＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティー
5~6つ(SV) 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 野菜料理5皿程度	1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具たくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝煮豆＝きのこソテー 2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし
3~5つ(SV) 主菜（肉、魚、卵、大豆料理） 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き一皿　2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身 3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ
2つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック　2つ分＝牛乳瓶1本分
2つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

自分のベスト体重をキープできていますか？

■あなたの適正体重（標準体重）はどのくらい？

身長(m)		身長(m)		×BMI22	=	適正体重(kg)
.　m	×	.　m	×	22	=	kg

現在の体重　kg

■あなたのBMIはどのくらい？

現在の体重(kg)		身長(m)		身長(m)		BMI
kg	÷	.　m	÷	.　m	=	

体格区分

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	標準
	25以上	肥満

CHECK!

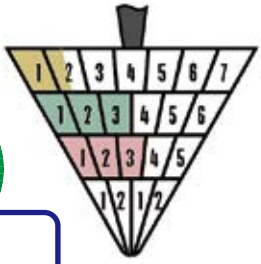
※BMI:Body Mass Index（体格指数）

和食メニュー

1食分 525kcal
食塩相当量 4.2g

2.0g
減塩

1食分 526kcal
食塩相当量 2.2g



主菜
食塩
1.2g

副菜
食塩
0.3g

主食
食塩
0g

汁物
食塩
0.7g

主菜

筑前煮

材料（２人分）

鶏もも肉（皮なし）	150ｇ
酢	小さじ1
にんじん	80ｇ
れんこん	80ｇ
さやえんどう	20ｇ
油	大さじ1/2
A だし汁（かつお・こんぶ）	120ｇ
A 酒	大さじ1
B めんつゆ（2倍濃縮）	18ｇ
B 砂糖	小さじ1/2

作り方

① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酢をからめる。にんじんは小ぶりの乱切りにする。れんこんは縦４等分にして乱切りにし、酢水にさらして水気を切る。さやえんどうは斜め半分に切る。
② 鍋に油を中火で熱し、鶏肉、れんこん、にんじんを炒め、れんこんが透き通ったらAを加える。煮立ったらアクを除いてふたをし、弱めの中火で10分ほど煮る。
③ 煮汁がほとんどなくなったらBを加えて、混ぜながら煮からめる。仕上げにさやえんどうを加えて、さっと煮る。

ポイント

最後に調味料を表面に煮からめることで減塩！だし汁で煮含めてあるのでうま味、十分です！

副菜

即席漬け

材料（２人分）

キャベツ	50ｇ
きゅうり	30ｇ
セロリー	20ｇ
塩昆布	3ｇ
レモン汁	10ｇ

作り方

① キャベツは短冊切りにする。
② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
③ セロリーは筋を取り、斜め薄切りにする。
④ ①～③と塩昆布、レモン汁を合わせて、野菜がしんなりするまでもむ。
（ビニール袋を使うともみやすい）

ポイント

レモン風味でさっぱり減塩♪

汁物

みそ汁

材料（２人分）

じゃがいも	100ｇ
にら	30ｇ
油揚げ	14ｇ
だし汁（いりこ）	250ｇ
みそ	大さじ2/3

ポイント

いりこは水の量の2～3%の量を使い、おいしいうま味を！

作り方

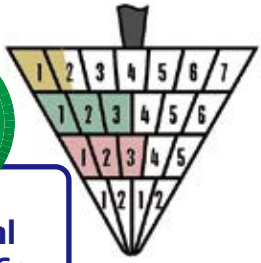
① じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらして水気をきる。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切って8mm幅に切る。
② にらは2cm幅に切る。
③ 小鍋に①とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらアクを除き、ふたをして弱火で7分ほど煮る。
④ じゃがいもに火が通ったら②を加え、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。

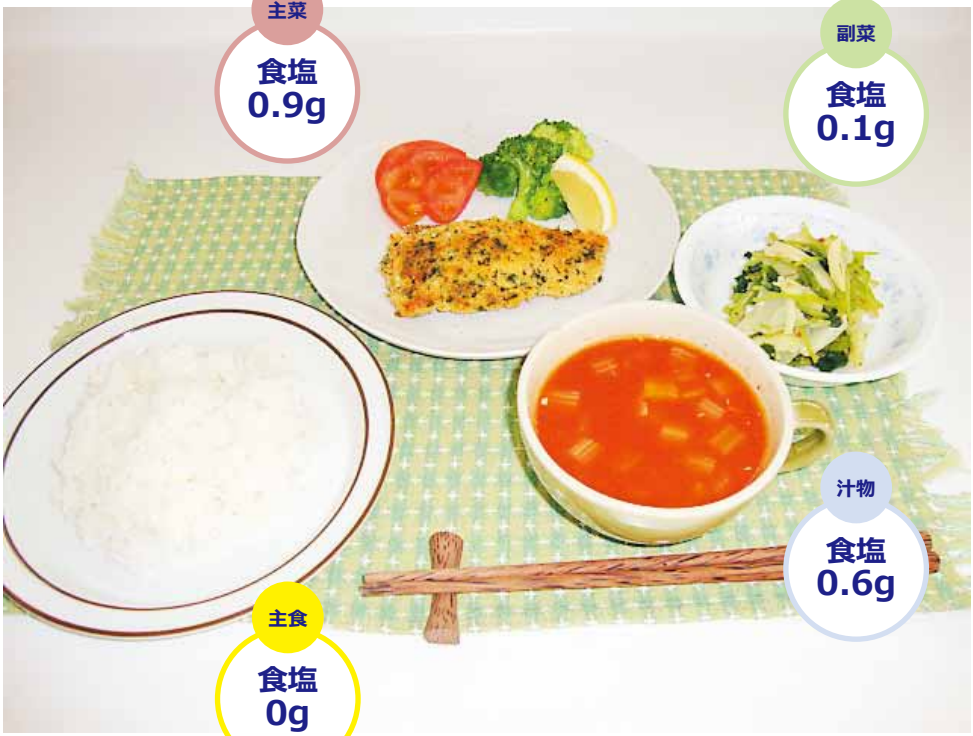
洋食メニュー

1食分 613kcal
食塩相当量 3.7g

2.1g
減塩

1食分 580kcal
食塩相当量 1.6g





主菜

魚のサクサク焼き

材料（２人分）

魚の切り身	140ｇ
酒	小さじ1
塩	1g
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2/3
卵	12g
パセリ	4g
パン粉	16g
粉チーズ	大さじ1
油	大さじ2/3
付け合わせ（ブロッコリー、トマト、レモンなど）	適宜

作り方

① 魚は酒をふり、塩、こしょうをする。
② パセリはみじん切りにして水気をとり、パン粉、粉チーズとあわせる。
③ ①に小麦粉、溶き卵、②の順にまぶす。
④ フライパンに油を熱し、③の両面をきつね色になるまで中火で焼く。
⑤ ④を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント

衣に粉チーズの塩味とパセリの香味でソースなしでもOK

副菜

野菜の粒マスタード和え

粒マスタードをしっかり効かせて、超うす味に！

ポイント

材料（２人分）

キャベツ	80ｇ
みつば	40ｇ
水	40ｇ
A 粒マスタード	6ｇ
A レモン汁	4ｇ
A 砂糖	小さじ2/3

作り方

① キャベツを一口大に切る。
② キャベツをフライパンに敷き詰め、水を入れふたをし、強火で2分間加熱する。
③ ②にみつばをのせて再度ふたをし、30～40秒加熱する。
④ 火を止め、③の水気をしっかりきって、粗熱をとる。
⑤ ボウルにAを入れてよく混ぜ、④を加えて和える。

汁物

ミネストローネ

材料（２人分）

ベーコン	14ｇ
じゃがいも	60ｇ
にんじん	30ｇ
セロリー	20ｇ
にんにく	2ｇ
油	小さじ1
水	240ｇ
ローリエ	1/2枚
B トマトジュース	80ｇ
B 塩	0.8ｇ
B こしょう	適宜

作り方

① ベーコン、じゃがいも、にんじん、セロリーは1cmの角切りにする。
② にんにくはみじん切りにする。
③ 鍋に油を入れ、にんにく、ベーコンを炒め、じゃがいも、にんじん、セロリーを加えて炒め、水とローリエを入れて煮る。
④ 煮立ったらアクを除き、弱火で20～25分煮る。
⑤ ④にBを加え、さらに15分くらい煮て、味をなじませる。

ポイント

野菜を煮込んでうま味を引き出します

1品メニュー

主食

炊き込みごはん
1 人分　337kcal
食塩相当量　0.8g

0.6g 減塩

炊き込みごはん
1人分 323kcal
食塩相当量 1.4g

ポイント

「表面味」でおいしく減塩
表面に味がついていれば、塩味を十分感じることができます。しょうゆは最後に加えるのが効果的★

材料（２人分）

米	1合
鶏もも肉（皮なし）	50ｇ
ごぼう	20ｇ
にんじん	20ｇ
しめじ	20ｇ
油揚げ	10ｇ
酒	9ｇ
しょうゆ	大さじ1/2
こねぎ	10ｇ

作り方

① 米は洗って炊飯器に入れ、目盛りより少なめに水を加え30分おく。
② 鶏肉は1cm角に切る。
③ ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。
④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
⑤ ①に酒と②③④を加え、炊飯器で炊く。
⑥ 炊き上がったら、小口切りにしたこねぎを加えて混ぜ、食べる直前にしょうゆを加え、全体を混ぜ合わせる。

主菜

鶏肉のごま焼き
1 人分　283kcal
食塩相当量　0.8g

0.6g 減塩

鶏肉のから揚げ
1人分 317kcal
食塩相当量 1.4g

材料（２人分）

鶏もも肉（皮なし）	200ｇ
しょうが	10ｇ
にんにく	6ｇ
A しょうゆ	8ｇ
A みりん	8ｇ
A 酢	6ｇ
いりごま	36ｇ
ごま油	大さじ1/2
付け合わせ（レモン、レタスなど）	適宜

作り方

① 鶏肉は一口大に切る。
② しょうがとにんにくは皮をむき、すりおろす。
③ ボウルに①②とAを入れ、よくもみこみ、30分～1時間おく。
④ ③の汁をきり、いりごまをまぶす。
⑤ フライパンにごま油を熱し、④を両面蒸し焼きにする。
⑥ ⑤を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント

から揚げの衣の替わりに、「ごま」を衣に。ごまの香ばしさが食欲を誘います。

カレー肉じゃが

1 人分　203kcal
食塩相当量　1.5g

0.7g 減塩

肉じゃが
1人分 310kcal
食塩相当量 2.2g

ポイント

スパイスやハーブを含む
カレー粉で香りと辛みづけ！

材料（２人分）

鶏もも肉（皮なし）	120 g
じゃがいも	160 g
たまねぎ	60 g
にんじん	40 g
しらたき	60 g
さやいんげん	20 g
油	大さじ1/2
だし汁（かつお・こんぶ）	1カップ
砂糖	小さじ2
A うすくちしょうゆ	16 g
A カレー粉	小さじ1

作り方

① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
② じゃがいもは皮をむき、乱切りにし水にさらして水気をきる。
③ たまねぎはくし型に切り、にんじんは乱切りにする。
④ しらたきはゆで、食べやすい長さにきる。
⑤ さやいんげんは筋を取り、ゆでて2cm長さに切る。
⑥ 鍋に油を熱し、①～④を炒め、だし汁を加えて煮る。
⑦ 煮立ったらアクを除き、砂糖を加えて煮、しばらくしてAを加え、やわらかくなるまで煮る。
⑧ ⑤を加え、ひと煮する。

豚肉のしょうが焼き
1 人分　183kcal
食塩相当量　0.7g

1.0g 減塩

しょうが焼き
1人分 193kcal
食塩相当量 1.7g

材料（２人分）

豚もも肉（薄切り脂身つき）		160ｇ
A	しょうゆ	8ｇ
	酒	6ｇ
	みりん	8ｇ
	おろししょうが	6ｇ
かたくり粉		小さじ1/3
油		小さじ1
付け合わせ（キャベツ、トマトなど）		適宜

作り方

① 豚肉は半分に切ってAをもみこみ、さらにかたくり粉をもみこむ。
② フライパンに油を熱し、最初は強火で焼き、焼き色がついたら中火にして、中まで火を通す。
③ ②を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント

かたくり粉は味をとじこめたり、味をからみやすくする効果あり！

ぶりの香味焼き

1 人分　184kcal
食塩相当量　0.5g

1.1g 減塩

ぶりの照り焼き
1人分 216kcal
食塩相当量 1.6g

材料（２人分）

ぶり		120ｇ
長ねぎ		10ｇ
しょうが		8ｇ
にんにく		2ｇ
A	いりごま	6ｇ
	酒	4ｇ
	みりん	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ1
	とうがらし	適宜
付け合わせ（ししとう、ミニトマトなど）		適宜

作り方

① 長ねぎ、しょうがはみじん切り、にんにくはすりおろす。
② バット（ビニール袋）に①とAをあわせてぶりを入れ、30分くらいおく。
③ フライパンにクッキングシートを敷き、②を焼く。焦げ目がついたら、裏返しふたをして蒸し焼きにする。
④ ③を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント

香味野菜を衣にし、魚にしっかり香りをうつします

さばのまろやか煮
1 人分　231kcal
食塩相当量　1.2g

0.5g 減塩

さばのみそ煮
1人分 219kcal
食塩相当量 1.7g

材料（２人分）

さば	160ｇ
牛乳	80ｇ
みそ	14ｇ
砂糖	8ｇ
酒	24ｇ
赤とうがらし	1/2本
しょうが	6ｇ
付け合わせ（ブロッコリーなど）	適宜

作り方

① 赤とうがらしは種を除き、2つに切る。しょうがは薄切りにする。
② 鍋に全材料を入れて落としぶたをし、火にかける。
③ ふつふつと煮立ってきたら中火にし、約10分煮る。
④ ③を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

牛乳でさばの臭みが消え、牛乳臭さもありません。
さらに牛乳のコクとうま味をプラス !!

ポイント

納豆だし巻き
1 人分　155kcal
食塩相当量　0.4g

0.5g 減塩

卵焼き
1人分 124kcal
食塩相当量 0.9g

材料（２人分）

卵		L玉2個
納豆		40ｇ
こねぎ		10ｇ
A	だし汁（かつお・こんぶ）	16ｇ
	うすくちしょうゆ	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/3
ごま油		大さじ1/2
付け合わせ（トマトなど）		適宜

作り方

① こねぎは小口切りにする。
② ボウルに卵を溶きほぐし、①、納豆、Aを混ぜ合わせる。
③ 卵焼き器にごま油をなじませて②を流し入れ、表面が固まってきたら、奥から手前に向けて折り返すように巻く。
④ ③をくり返し、巻き終えたら取り出す。
⑤ ④を食べやすい厚さに切り、器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント
納豆のうま味を利用し、うす味でおいしく！
納豆はひきわり･小粒がおすすめ！

副菜

ポテトサラダ
1 人分　131kcal
食塩相当量　0.6g

0.4g 減塩

ポテトサラダ
1人分 133kcal
食塩相当量 1.0g

材料（２人分）

じゃがいも		100ｇ
きゅうり		40ｇ
砂糖		0.8ｇ
にんじん		10ｇ
たまねぎ		20ｇ
ロースハム		20ｇ
A	マヨネーズ	大さじ1・小さじ1
A	プレーンヨーグルト	10ｇ
粒マスタード		6ｇ

作り方

① じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶす。
② きゅうりは小口切りにし、砂糖をふり、しんなりしたら、さっと洗い水気をきる。
③ にんじんはせん切り、たまねぎは縦半分に切り、薄くスライスし、水にさらす。
④ ロースハムは1cmの角切りにする。
⑤ ボウルに①②③④を入れ、混ぜ合わせたAと粒マスタードで和える。

ポイント

マヨネーズとヨーグルトの合わせ技！
粒マスタードの酸味をプラス！

かぼちゃの煮物
1人分 84kcal
食塩相当量 0.6g

かぼちゃのミルク煮

1 人分　114kcal
食塩相当量　0.3g

0.3g
減塩

材料（２人分）

かぼちゃ	140ｇ
牛乳	100ｇ
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

① かぼちゃは3cm角に切り、面取りをして、鍋に水から入れてゆで、沸騰して1～2分したら、火を止め、ざるにあげる。
② ①を鍋にもどし、牛乳、バター、しょうゆを加えてかぼちゃがやわらかくなるまで、弱火で煮含める。（焦げやすいので注意！）

ポイント

牛乳のコクが､かぼちゃの甘みを引き立てます♪

ひじきの煮物
1人分 59kcal
食塩相当量 1.1g

ひじきのごま酢和え

1 人分　48kcal
食塩相当量　0.7g

0.4g
減塩

材料（２人分）

ひじき		8ｇ
にんじん		20ｇ
油揚げ		6ｇ
A	すりごま（白）	6ｇ
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ1・1/3
	だし汁（かつお・こんぶ）	小さじ1

作り方

① ひじきはたっぷりのぬるま湯で30～40分もどし、さっとゆで、ざるにあげて水気をきる。
② にんじんはマッチ棒大に切り、固めにゆでる。
③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm幅の短冊切りにする。
④ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②③を入れ和える。

ポイント
酢の酸味、
ごまの香りとコクでおいしく！

白和え
1人分 131kcal
食塩相当量 1.0g

白和え
1 人分　178kcal
食塩相当量　0.6g

0.4g 減塩

材料（２人分）

木綿豆腐		150g
ほうれんそう		120g
にんじん		40g
こんにゃく		30g
A	練りごま	16g
	マヨネーズ	大さじ1・小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

作り方

① 豆腐はキッチンペーパーに包んで、レンジで2分間加熱して水切りする。
② ほうれんそうはゆでて水にとり、水気をしぼって3cm長さにに切る。
③ こんにゃくとにんじんは短冊に切ってゆで、水気をきる。
④ すり鉢にAを入れてよく混ぜ、①を加えて軽く混ぜる。
⑤ ④に②③を加えて和える。

ポイント

みそがなくても作れる洋風白和え

ほうれんそうのわさびのり和え

1 人分　45kcal
食塩相当量　0.5g

0.4g 減塩

ほうれんそうのごま和え
1人分 80kcal
食塩相当量 0.9g

材料（２人分）

ほうれんそう	120ｇ
えのきたけ	40ｇ
わさび（練り）	適宜
A［みりん	小さじ1
A［うすくちしょうゆ	小さじ1
のり	1ｇ
いりごま	6ｇ
かつお削り節	0.6ｇ

作り方

① ほうれんそうはゆでて水にとり、水気をしぼって3cm程度の長さにきる。
② えのきたけは石づきを除き、半分の長さに切り、さっとゆでる。
③ わさびをAで溶きのばし、①②と細く切ったのり、ごま、かつお削り節を入れて和える。
（のりはビニール袋の中でクチャクチャにもんでもOK！）

ポイント

わさびでパンチを、
のりで風味を出します

きんぴらごぼう
1 人分　74kcal
食塩相当量　0.7g

0.6g 減塩

きんぴらごぼう
1人分 92kcal
食塩相当量 1.3g

ポイント

根菜を蒸らし炒めにして、調味すると味がしみやすく、少ない調味料でも味がつきます

材料（２人分）

ごぼう		100 g
にんじん		20 g
ごま油		3 g
赤とうがらし		少々
水		50 g
A	砂糖	5 g
	しょうゆ	10 g
かつお削り節		3 g
ごま（白）		小さじ1/2

作り方

① ごぼうは皮をこそげて、斜めに細切りにし、水に2～3分間さらし、水気をきる。
② にんじんも斜めに細切りにする。
③ 赤とうがらしは種を除き、小口切りにする。
④ 鍋にごま油と③を入れて熱し、①を入れて中火で炒め、②を加えてさらに3分程度炒める。水を加え、ふたをして5～6分間蒸らし炒めにする。
⑤ Aを加えて混ぜ、かつお削り節を加える。煮汁がなくなったら、ごまをふる。

きゅうりの中華酢の物

1 人分　47kcal
食塩相当量　0.5g

0.5g 減塩

きゅうりの酢の物
1人分 29kcal
食塩相当量 1.0g

材料（２人分）

きゅうり		120ｇ
カットわかめ		2ｇ
A	酢	7ｇ
	しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	すりごま	4ｇ
しょうが		2ｇ

作り方

① きゅうりは拍子木切りにする。
② カットわかめは水でもどし、キッチンペーパーなどで水気をきる。
③ Aを混ぜ合わせ、①②を和える。
④ ③を器に入れ、針しょうがを盛る。

ポイント

材料の切り方を変えることも減塩のコツ！
針しょうがで味をひきしめます！！

汁物

炒め野菜のみそ汁
1 人分　56kcal
食塩相当量　0.9g

0.6g 減塩

みそ汁
1人分 56kcal
食塩相当量 1.5g

材料（２人分）

なす	40ｇ
たまねぎ	40ｇ
しめじ	20ｇ
キャベツ	40ｇ
ごま油	小さじ1
酒	8ｇ
こねぎ	6ｇ
だし汁（いりこ）	260ｇ
みそ	14ｇ

作り方

① なすは半月切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを除いて、小房に分ける。
② キャベツはざく切りにする。
③ こねぎは小口切りにする。
④ 鍋にごま油を熱し、①を炒め、さらに②も加えてしんなりしたら、酒を入れる。
⑤ ④にだし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
⑥ ⑤にみそを溶き入れ、③を加える。
＊お好みで一味とうがらしをかける。

ポイント
ごま油で香ばしさとコクを、
そして具だくさんにして汁を少なく！