

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
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！

かぼちゃのミルク煮

1人分 114kcal
食塩相当量 0.3g

0.3g
減塩

かぼちゃの煮物
1人分 84kcal
食塩相当量 0.6g



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♪



ひじきのごま酢和え

1人分 48kcal
食塩相当量 0.7g

0.4g
減塩

ひじきの煮物
1人分 59kcal
食塩相当量 1.1g



材料（2人分）

ひじき	8g
にんじん	20g
油揚げ	6g
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	小さじ1
（かつお・こんぶ）	

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 ポウルにAを混ぜ合わせ、①②③を入れ和える。

ポイント

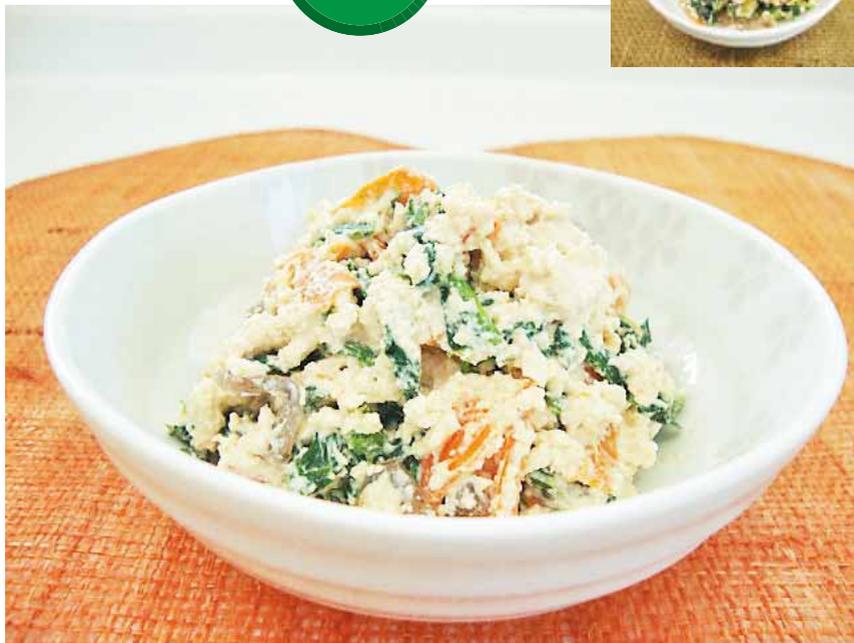
酢の酸味、
ごまの香りとコクでおいしく！

白和え

1人分 178kcal
食塩相当量 0.6g

0.4g
減塩

白和え
1人分 131kcal
食塩相当量 1.0g



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
練りごま	16g
A	大さじ1・小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	

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

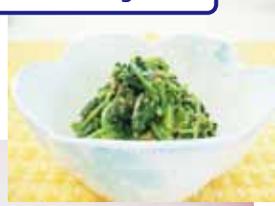
みそがなくても作れる洋風白和え

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

ほうれんそうのごま和え
1人分 80kcal
食塩相当量 0.9g

0.4g
減塩



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
	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程度の長さにする。
- 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かます

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。

きゅうりの酢の物
1人分 29kcal
食塩相当量 1.0g

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



材料（2人分）

きゅうり	120g
カットわかめ	2g
酢	7g
しょうゆ	小さじ2/3
A 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！！