



# 減塩レシピ

12月

12月

減塩レシピ



## ほうれん草ナムルのビビンバ丼

制作：青森県立保健大学

### ほうれん草ナムルのビビンバ丼

#### <材料>(2人分)

・ごはん	320g	
・ほうれん草	100g	
・にんじん	30g	
・もやし	40g	
・ごま油	大さじ1	} A
・鶏がらスープの素	1g	
・豚ひき肉	100g	
・ごま油	小さじ1	} B
・減塩しょうゆ	16g	
・砂糖	4g	
・酒	大さじ1	
・おろししょうが	3g	
・卵黄	2個	

#### <作り方>

- ① ほうれん草は5cmの長さに切り、にんじんは細切りにする。
- ② 沸騰した鍋ににんじん、もやしを入れて茹で、2分後にほうれん草を入れ、1分茹でる。
- ③ ザルにあけて冷まし、水気をしっかりと絞ったらAを入れて和える。
- ④ フライパンにごま油を熱して豚ひき肉を入れ、火が通るまで炒める。Bを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ごはんを盛った器に③のナムルと④のそぼろを盛り付け、最後に卵黄を乗せる。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント!

ナムルとそぼろで味のメリハリをつけることで、食塩を抑えながらも満足感のある料理に仕上がります。

1人分：エネルギー527kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 459mg  
たんぱく質 18.4g 脂質 23.2g 炭水化物 65.7g

減塩レシピ



## ほうれん草グラタン

制作：青森県立保健大学

### ほうれん草グラタン

#### 材料(2人分)

・マカロニ	40g
・鶏もも肉	80g
・ベーコン	2/3枚(12g)
・玉ねぎ	1/2個(100g)
・ほうれん草	60g
・油	10g
A. バター	26g
A. 小麦粉	26g
A. 牛乳	160ml
A. コンソメスープ	160ml
・ミックスチーズ	20g
・パン粉	6g
・パセリ	少々

#### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、鶏もも肉は一口大に切ります。
- ② ベーコンは1cm幅、ほうれん草は3cm幅に切ります。
- ③ マカロニをパッケージの表記通りに時間ゆでます。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、①を炒めます。鶏肉に火が通って来たら②を入れ、さらに炒め、全体に火が通ったらボウルに移します。
- ⑤ Aの材料を使ってホワイトソースを作ります。
- ⑥ 出来上がったホワイトソースを④のボウルに入れ、混ぜ合わせます。
- ⑦ グラタン皿に⑥を入れ、ミックスチーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き目がつくまで焼きます。
- ⑧ 最後にパセリをかけたら完成です。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント!

ホワイトソースは市販のものでも代用できるので手軽に作るができます。コンソメスープとベーコン、チーズの塩味が塩コショウを使わなくてもおいしく食べることができます。

1人分：エネルギー441kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 672mg  
たんぱく質 18.1g 脂質 27.3g 炭水化物 35.8g

12月

減塩レシピ



## 和風ロール白菜

制作：青森県立保健大学

### 和風ロール白菜

材料（2人分）

・白菜	4枚(400g)
・牛豚合いびき肉	100g
・玉ねぎ	1/4個(50g)
・しいたけ	2個(20g)
・塩コショウ	0.5g
・減塩しょうゆ	小さじ1(6g)
・酒	小さじ1(6g)
・和風顆粒だし	2g
・小ねぎ	少々(2g)

<作り方>

- ① 耐熱容器に白菜をのせてラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分間加熱する。
- ② 玉ねぎとしいたけをみじん切りにする。
- ③ 合いびき肉に塩コショウを加えて手でこね、さらに玉ねぎとしいたけを入れてよくこね
- ④ 白菜に③を乗せて巻いていく。
- ⑤ ④の巻き終わりを下にして鍋に入れ、水400ml、しょうゆ、酒、顆粒だしを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 蓋をして中に火が通るまで中火で20分ほど煮込む。
- ⑦ 火を止めて器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

ワンポイント！

スープまで飲んでも食塩1.0g！食べ応えがあり、しかも減塩できる嬉しいレシピです。また、白菜には水分が多く含まれているため、油断しがちな冬場の脱水を予防することもできます。

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 727mg  
たんぱく質 12.0g 脂質 10.1g 炭水化物 13.0g

減塩レシピ



## 減塩みそで作る 具だくさん味噌汁

制作：青森県立保健大学

### 減塩みそで作る具だくさん味噌汁

材料（1人分）

・冷凍里芋	2,3個(40g)
・にんじん	1/10本(16g)
・干しシイタケ	1個(6g)
・長ねぎ(軟白)	1/5本(18g)
・ごぼう	1/10本(14g)
・減塩みそ	大さじ1/2強
・水	250ml

<作り方>

- ① 水を入れたボウルに干しシイタケを入れ、軸が柔らかくなるまで置く。（約15分）干しシイタケの水気を絞り、根元を切り落とす。軸とかさに分け、薄切りにする。
- ② にんじんの皮を剥いたら2mmほどの厚さに斜め切りする。ごぼうも包丁の背で皮をそいだら2mmほどの厚さに斜め切りする。長ねぎも同様に切る。
- ③ 鍋に水、シイタケ、にんじん、ごぼう、冷凍里芋を入れて食材が柔らかくなるまで中火で煮る。その際に、アクが出てくるためアクをとる。（約20分）
- ④ 食材が柔らかくなったら、弱火にして減塩みそを溶かし入れる。最後に長ねぎを入れて沸騰しない程度で煮る。
- ⑤ 器に盛り付けたら完成。

ワンポイント！

・干しシイタケを使うことでシイタケの旨味が強く感じられる味噌汁になっています。  
・食材がたっぷり入っているので食べ応え満点です。  
・食物繊維を多く含んでいるしいたけやゴボウ、里芋が入っているので便秘改善にも役立ちます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー80kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 440mg  
たんぱく質 3.8g 脂質 0.8g 炭水化物 17.6g

12月

減塩レシビ



## ごま油香る豚汁

制作：青森県立保健大学



減塩レシビ



## キャベツとささみの蒸しサラダ

制作：青森県立保健大学

### ごま油香る豚汁

材料（2人分）

・ 豚肉	40g
・ キャベツ	40g
・ たまねぎ	30g
・ にんじん	20g
・ 長ねぎ	20g
・ しいたけ	20g
・ ごぼう	15g
・ 糸こんにゃく	20g
・ 減塩和風だしの素	2g
・ みそ	14g
・ ごま油	4g

<作り方>

- ① ゴボウをさがきにして水にさらしておく。
- ② にんじんをいちよう切り、たまねぎ・しいたけを薄切り、長ねぎを斜め切りにする。
- ③ 豚肉、キャベツ、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ④ ごま油の半量を鍋で熱し、豚肉を炒め、根菜としいたけを加えてさらに炒める。
- ⑤ 水300mlと和風だしの素を加えて煮る。沸騰したらアクを取り、残りの材料を加える。
- ⑥ 火が通ったら味噌を溶き入れ、残りのごま油をかけて完成！

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ 減塩タイプの和風だしの素を使うことで、だしをとる手間を省きつつも塩分を抑えました。また、減塩にしたことで物足りなさを感じないように、ごま油の風味を生かした豚汁にしました。

1人分：エネルギー109kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 301mg  
たんぱく質 6.4g 脂質 6.6g 炭水化物 8.2g

### キャベツとささみの蒸しサラダ

材料（2人分）

・ キャベツ	160g
・ ささみ（2個分）	100g
・ 刻みねぎ	6g
★しょうがチューブ	8g
★減塩しょうゆ	20g
★穀物酢	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★砂糖	少々

<作り方>

- ①キャベツとささみを電子レンジで火が通るまで加熱する（500Wで4分）
- ②★の合わせ調味料をかけて、ねぎを散らして完成

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

1人分：エネルギー102kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 406mg  
たんぱく質 13.9g 脂質 3.1g 炭水化物 6.7g

- ・ しょうが風味のたれなので、少ない塩分量でもさっぱりとおいしく食べることができます。
- ・ 調理が電子レンジで完結するため、手間がかりません

12月

減塩レシピ



## 鶏肉とごぼうの炊き込みご飯

制作：青森県立保健大学

### 鶏肉とごぼうの炊き込みご飯

材料（4人分）

・米	2合
・鶏もも肉	150g
・ごぼう	1本（80g）
・にんじん	1/2本（50g）
・干し椎茸	1個（6g）
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・減塩しょうゆ	大さじ2
・小ねぎ	少々

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー369kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 311mg  
たんぱく質 11.9g 脂質 5.9g 炭水化物 69.2g

&lt;作り方&gt;

- ① 米はよく洗って30分浸水させ、ざるにあげて水気を切っておく。干し椎茸は水を張ったボウルに入れて戻しておく（約15分）。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは包丁の背や丸めたアルミホイルなどで皮をこそぎ、ささがきにした後、水で5分さらして水気を切る。人参は皮を剥き、細切りにする。水で戻した干し椎茸は水気を切り、薄切りにする。干し椎茸の戻し汁は取っておく。
- ③ 炊飯釜に米、みりん、酒、減塩醤油、干し椎茸の戻し汁を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を注いで混ぜ合わせる。
- ④ ②を全て入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらくよく混ぜ合わせ、器に盛りつけて仕上げに小ねぎを散らしたら完成。

ワンポイント！

- ・炊飯器で簡単に作ることができます。
- ・鶏肉や椎茸の旨味、ごぼうの香りで少ない塩分量でも満足できます。
- ・ごぼうのささがきが面倒な方は、スーパーでカット済みのものをご購入することで、より簡単に調理をすることができます。

減塩レシピ



## とろっと野菜炒め

制作：青森県立保健大学

### とろっと野菜炒め

材料（3人分）

・キャベツ	大きい葉3枚分（120g）
・玉ねぎ	3/4個
・にんじん	1/3本
・生しいたけ	1個
・ネギ	1/2本
・豚バラ肉	150g
・卵	2個
・サラダ油	小さじ1
・ごま油	小さじ1
☆減塩しょうゆ	大さじ1と小さじ1
☆減塩和風だしの素	小さじ1/2
☆水	150ml
○片栗粉	大さじ1
○水	適量

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー305kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 493mg  
たんぱく質14.1g 脂質23.5g 炭水化物12.6g

&lt;作り方&gt;

- ① 豚肉を5cm幅に切る。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは細切り、玉ねぎは薄く切り、ネギは斜め切りにする。しいたけも薄く切る。
- ③ フライパンにサラダ油を半分入れて熱し、溶き卵を入れて大きめのスクランブルエッグを作っていったん取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りのサラダ油半量を足して先に①を入れて色が変わるまで炒めた後、②を入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら☆を入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に○を加えてとろみをつけ、③を戻し入れる。ごま油を加えて混ぜ、食器に盛り付ける。

ワンポイント！

- ・減塩調味料を使用することで簡単に減塩できます。
- ・とろみをつけることで具材に汁がからみついて、少量の調味料でも十分味が染みます。

12月

減塩レシピ



## ごぼう井

制作：青森県立保健大学



減塩レシピ



## ごぼう入り鶏つくね

制作：青森県立保健大学

## ごぼう井

材料（2人分）

・ ごはん	300g
・ ごぼう	160g
・ 豚ロース肉	80g
・ 卵	2個
・ 油	小さじ
☆酒	小さじ
☆減塩しょうゆ	小さじ
☆砂糖	大さじ
☆顆粒和風だし	2g
☆水	30ml

&lt;作り方&gt;

- ① ごぼうを薄く斜め切りにします。
- ② 豚ロースを一口サイズに切ります。
- ③ 油をひいてごぼうから炒め、火が通ったら豚ロース肉を入れて炒めます。
- ④ ☆を入れて煮立ったら、卵を溶いて回し入れて軽く混ぜます。
- ⑤ 卵がお好みの固さになったら完成です。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ ごぼうの旨味と少量のだしでごはんがすすむ井になっています。
- ・ お好みで小ネギや紅ショウガ、ごまなどを振りかけてもおいしいです。

1人分：エネルギー493kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 498mg  
たんぱく質19.5g 脂質15.3g 炭水化物73.4g

## ごぼう入り鶏つくね

材料（2～3人分）

・ 鶏ひき肉	200g
・ ごぼう	1/3本
・ 大葉	3枚
・ かたくり粉	大さじ
・ 塩こしょう	少々
・ 油	大さじ
☆穀物酢	大さじ
☆減塩しょうゆ	大さじ
☆本みりん	大さじ
☆はちみつ	小さじ

&lt;作り方&gt;

- ① ごぼうの泥を落とし、小さめにさがきをする
- ② 大葉は細かく刻む
- ③ 鶏ひき肉にごぼう、大葉、片栗粉、塩コショウを入れてよく練り、俵型に成型する
- ④ フライパンに油をひき、中火で量両面に焼き目を付けたら、弱火で蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤ ☆の材料を合わせておいて、火を強めた④のフライパンに入れ、煮絡める
- ⑥ 皿に盛り付けて完成！

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ ごぼうは食物繊維を豊富に含みます！
- ・ 酢を使ったタレで、塩分を抑えました。
- ・ 小さく成型して、お弁当のおかずにも◎

1人分：エネルギー208kcal  
食塩相当量 0.7g カリウム 290mg  
たんぱく質13.3g 脂質12.4g 炭水化物11.5g