



減塩レシピ

2022年 2月

減塩レシピ



温ポテトサラダ

制作：青森県立保健大学

減塩レシピ



えびマヨ

制作：青森県立保健大学

温ポテトサラダ

材料（3人分）

じゃがいも	200g（約2個分）
ベーコン	40g
卵	1個
パプリカ	40g
マヨネーズ	12g（大さじ1）
顆粒コンソメ	2g（小さじ1/2）
サラダ油	小さじ1/2
こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもの皮をむき、ゆでる。
- ② ベーコンとパプリカを2cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンに焦げ目がつくくらいまで炒め、そこにパプリカも加えて炒める。
- ④ さらに溶き卵を加えて、ベーコン・パプリカと合わせて炒める。
- ⑤ ①のじゃがいもをつぶして④を加え、マヨネーズとコンソメ、こしょうを混ぜたら完成。

ワンポイント！

- 冷めても美味しく食べられますが、ご飯のおかずにもなるような温かいポテトサラダにしました。ベーコンの旨みやパプリカの甘みを生かし、塩は使わずコンソメとマヨネーズだけでおいしく食べられます。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー158kcal
食塩相当量 0.7g カリウム 361mg
たんぱく質 5.2g 脂質 10.9g 炭水化物 13.5g

えびマヨ

材料（2人分）

冷凍むきえび	200g	
冷凍ブロッコリー	120g	
酒	大さじ2	
かたくり粉	大さじ4	
油	大さじ4	
A	マヨネーズ	大さじ4
	ケチャップ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	レモン汁	小さじ2
リーフレタス	適量	

<作り方>

- ① えびとブロッコリーは商品パッケージに記載されている解凍方法で解凍しておく。
- ② えびに酒をかけて軽く混ぜ、水分をふき取ったあと、かたくり粉をまんべんなくまぶし、余計な粉を落とす。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ、えびを両面こんがり揚げ焼きにする。
- ④ フライパンの油を軽くふき取ったらブロッコリーを加え、油が回ったら火を止める。
- ⑤ ボウルにAの調味料を全て入れて混ぜ合わせたあと、④のえびとブロッコリーを入れてからめる。
- ⑥ 皿にリーフレタスをしき、⑤を盛り付けて完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- マヨネーズは比較的塩分が少ない調味料なので、適度に取り入れることで減塩になります。

1人分：エネルギー428kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 689mg
たんぱく質 23.7g 脂質 31.7g 炭水化物 18.2g



コールスロー

材料 (2人分)

キャベツ 1/4個
 にんじん 1/3本
 マヨネーズ 大さじ1と1/2
 酢 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 こしょう 少々

<作り方>

- ① キャベツとにんじんを粗い千切りにします。
- ② 1%の食塩水に15分ほどつけます。
- ③ 2枚のキッチンペーパーで挟んで水分を除去する。
- ④ 調味料をすべて加えて混ぜたらできあがり。

1日の目標は
 男: 3000mg
 女: 2600mg

ワンポイント!

- ・ 普通のサラダとは一味違う美味しさです。
- ・ お好みでコーンやりんごを加えるとさらにカリウムアップになります!

1人分: エネルギー216kcal
 食塩相当量 0.5g カリウム 413mg
 たんぱく質 2.8g 脂質 16.8g 炭水化物 16.7g

野菜たっぷりクリームパスタ

材料 (1人分)

パスタ (乾麺) 80g
 白菜 70g
 ほうれん草 30g
 玉ねぎ 50g
 ぶなしめじ 30g
 ベーコン 20g
 牛乳 150g
 薄力粉 大さじ1/2
 バター (食塩不使用) 10g
 おろしにんにく 2g (小さじ1/2)
 コンソメ顆粒 小さじ1/4
 こしょう 少々

<作り方>

- ① 白菜、ほうれん草、玉ねぎ、ベーコンの大きさが同じくらいになるように切る (幅: 約1cm、長さ: 約5cm)。ぶなしめじは石づきを切り、手でほぐして1本ずつに分ける。
- ② パスタを表記より1分短く茹でざるにとる。
- ③ 熱したフライパンにバター (食塩不使用) を入れ、①で切った食材とおろしにんにくを加えて炒める。
- ④ 食材に火が通ったら、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ 牛乳、コンソメ顆粒を加えて煮立たせる。
- ⑥ パスタを加え、とろみが出るまでよく絡ませる。
- ⑦ 皿に盛り付け、こしょうをかけた後完成。

ワンポイント!

- ・ カリウムや食物繊維が多い旬の野菜をたくさん使用することで塩分の取り過ぎを調節したり、便秘改善に効果があります。
- ・ 食塩不使用のバターを使用することでおいしさは変えずに塩分を減らせます。

1日の目標は
 男: 3000mg
 女: 2600mg

1人分: エネルギー579kcal
 食塩相当量 0.9g カリウム 992mg
 たんぱく質 20.9g 脂質 23.8g 炭水化物 79.0g



牛肉のマヨカレー炒め

制作：青森県立保健大学



春菊の白和え

制作：青森県立保健大学

牛肉のマヨカレー炒め

材料（2人分）

牛肉	280g
パプリカ（赤）	50g
パプリカ（黄）	50g
ピーマン	70g
しめじ	100g
マヨネーズ	12g（大さじ1）
カレー粉	15g

<作り方>

- ① フライパンにマヨネーズを入れ弱火で熱し、一口大に切った野菜を入れ、マヨネーズで炒める
- ② 牛肉を加え、火が通るまで炒める
- ③ カレー粉をふり、全体に絡めてできあがり。

ワンポイント！

- ・ カレー粉の風味とマヨネーズ味で、塩を使わなくてもおいしく食べられます。
- ・ サラダ油の代わりにマヨネーズを使用することで脂質を抑えることができます。低脂肪のマヨネーズを使用するとさらにバランスが良いです。
- ・ お好みで野菜を増やすとさらにカリウムと食物繊維をたくさん取ることができます。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー372kcal
食塩相当量 0.3g カリウム 944mg
たんぱく質 30.5g 脂質 24.5g 炭水化物 13.2g

春菊の白和え

材料（3人分）

春菊	100g
絹ごし豆腐	150g
すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて、ラップをしないで600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 春菊は茎と葉に分ける。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら②の茎を入れて1分ゆで、続けて葉を入れて10秒ゆでる。湯を捨てて冷水にとる。水気を切り、2cm幅に切る。
- ④ ボウルに①、すりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後に③を加えてさっくりと混ぜ、器に盛りつけて完成。

ワンポイント！

- ・ 春菊が美味しい冬にぴったりの副菜です。
- ・ たんぱく質もしっかりとれるおかずです。
- ・ 春菊の香りとごまの風味が相性抜群です！ほうれん草や小松菜など、春菊以外の食材に代えても美味しく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105kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 267mg
たんぱく質 6.7g 脂質 6.1g 炭水化物 7.8g



揚げ出し豆腐

材料（2人分）

木綿豆腐	1丁
片栗粉	大さじ2
大根	120g
A 減塩しょうゆ	大さじ2
おろし生姜	小さじ1
顆粒和風だし	小さじ1/3
油	適量
小ねぎ	適量

<作り方>

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで2分間加熱する。
- ② 豆腐の粗熱が取れたら片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を1～2cm程度入れて中火で熱し、②を入れ、片面3分ずつ揚げるように焼く。
- ④ 全面に焼き色がついたらフライパンから取り出す。
- ⑤ 大根と生姜は皮をむいてすりおろす。
- ⑥ 耐熱容器に⑤とAを入れてかき混ぜて電子レンジ600Wで2分間加熱する。

ワンポイント！

- 生姜やねぎなどの薬味を使用することで味に深みが出るため、塩分控えめでも美味しく食べられます。生姜は細かくすればするほど香りや風味が際立つため、すりおろすのがおすすめです。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー221kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 340mg
たんぱく質 11.5g 脂質 12.5g 炭水化物 18.2g

小松菜とにんじんのマヨネーズ和え

材料（2人分）

小松菜	2束
にんじん	40g (小さめの にんじん1/3本)
ごま	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ1と1/2
めんつゆ (二倍濃厚)	小さじ2

<作り方>

- ① にんじんを千切りにし、さっとゆでる。
- ② 小松菜はサッとゆでて冷水にとり、水気をしぼって4～5cm長さに切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、小松菜とにんじんを加えてあえる。
- ④ お皿に盛り付けて、最後にごまをまぶす。

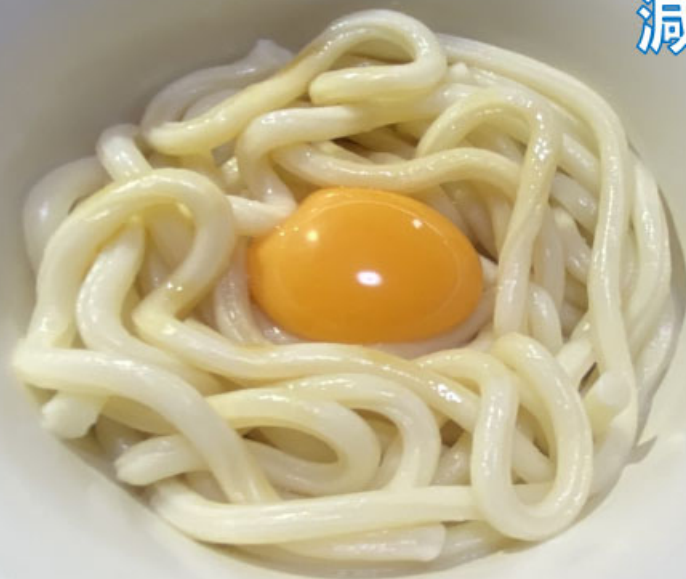
1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

1人分：エネルギー89kcal
食塩相当量 0.5g カリウム 445mg
たんぱく質 2.0g 脂質 7.7g 炭水化物 4.6g

- ゆでて和えるだけ！味付けはマヨネーズとめんつゆだけなので簡単に作れます。
- めんつゆには魚介の出汁が入っているので、少ない塩分でも美味しいです。

減塩レシピ



釜玉うどん

制作：青森県立保健大学

減塩レシピ



レンジで簡単！ カレー牛乳のせんべい汁

制作：青森県立保健大学

釜玉うどん

材料（2人分）

うどん（冷凍）	1玉（170g）
卵黄	1個
のり	適量
減塩しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 耐熱ボウルにうどんを入れ、ふんわりとラップをかけ、パッケージの表記通りに電子レンジで加熱して解凍し、水気を切る。
- ② 器に盛りつけ、卵黄、小ねぎ、のりを乗せ、減塩しょうゆをかけて完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ 麺類には食塩が多く使われているので、注意が必要です。ですが、このレシピのように減塩しょうゆなどの商品を用いることで手軽に減塩することができます。

1人分：エネルギー238kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 107mg
たんぱく質 8.8g 脂質 7.6g 炭水化物 38.3g

レンジで簡単！カレー牛乳のせんべい汁

材料（1人分）

牛乳	200mL
カレー粉	小さじ1
ブロッコリー（冷凍）	50g
ミックスベジタブル	30g
南部せんべい	20g

<作り方>

- ① カップに牛乳、カレー粉を入れ、よく混ぜる。
- ② ブロッコリーとミックスベジタブルを①に入れる。
- ③ 電子レンジで加熱し（500Wの場合2分30秒）、温める。
- ④ 仕上げに南部せんべいを砕き割って入れる。

ワンポイント！

- ・ 牛乳のコクとカレー粉の辛味で、塩味を加えなくても美味しく食べることができます。
- ・ 今回は、スープの具をブロッコリーとミックスベジタブルにしていますが、他の食材に変えてもOKです。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー256kcal
食塩相当量 0.5g カリウム 673mg
たんぱく質 12.9g 脂質 10.8g 炭水化物 33.4g