



**減塩レシピ**

**2022年 3月**

**制作：青森県立保健大学**





## 春野菜の彩りあんかけ

制作：青森県立保健大学



## よだれ鶏

制作：青森県立保健大学

### 春野菜の彩りあんかけ

#### 材料（3人分）

|        |          |
|--------|----------|
| 厚揚げ    | 1個       |
| 白菜     | 1枚（大きめ）  |
| 春かぶ    | 1個       |
| 春にんじん  | 1/3本     |
| 生しいたけ  | 4個       |
| 小松菜    | 1本       |
| ごま油    | 大さじ1     |
| 顆粒中華だし | 小さじ1/2弱  |
| しょうゆ   | 小さじ1と1/2 |
| A 砂糖   | 小さじ1と1/2 |
| 酒      | 大さじ1     |
| 塩こしょう  | 少々       |
| 片栗粉    | 大さじ1と1/3 |
| 水      | 200mL    |

#### <作り方>

- 厚揚げは縦半分にしてから、1cmの厚さに切る。白菜は一口大に、かぶは1/6のくし切りに、にんじんは短冊切りにする。しいたけは石づきを取ってから1/4に切り、小松菜は5cm長さに切る。
- 水を入れた鍋にくし切りにしたかぶを入れ、火が通るまで茹でる。火が通ったら、ざるにとる。
- 熱したフライパンにごま油をひき、①で切った食材と下茹でしたかぶを加えて炒める。
- 食材に火が通ったら、Aを全て混ぜ合わせてから加え、軽く炒める。
- 片栗粉を水に溶かし、④に加えてとろみをつける。

#### ワンポイント！

- カリウムや食物繊維が多い旬の野菜を使用することで体内の塩分調整や便秘改善に役立ちます。
- ごま油の風味を生かすことで、塩分を抑えることができます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー162kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 476mg  
たんぱく質 6.7g 脂質 9.5g 炭水化物 13.6g

### よだれ鶏

#### 材料（2人分）

|           |      |
|-----------|------|
| 鶏むね肉      | 200g |
| A 酒       | 大さじ1 |
| 砂糖        | 小さじ1 |
| 長ねぎ       | 1/2本 |
| 大葉        | 3枚   |
| B おろししょうが | 小さじ2 |
| 酢         | 大さじ1 |
| 減塩しょうゆ    | 大さじ2 |
| ごま油       | 大さじ1 |
| かわれだいいんこ  | 1パック |

#### <作り方>

- 長ねぎと大葉はみじん切りに、しょうがはおろす。（チューブのおろししょうがでもOK）
- 鶏肉にフォークで数か所に穴をあけてから、斜めに包丁をあてて、削ぐように半分に切る
- 鶏肉をジップロックに入れ、Aを加えて揉みこみ、10分間置く
- 耐熱皿に③を漬け汁ごと入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで3分間加熱する。1度電子レンジから取り出して鶏肉を裏返したら再度ラップをして電子レンジ600Wで3分間加熱する。その後、ラップをつけたまま粗熱をとり、余熱で火を通す。（※電子レンジの機種や鶏肉の厚みにより加熱具合が変わるため、食材の様子を見ながら必要に応じて加熱時間を調整し、完全に火が通るまで加熱してください。）
- ポウルにBと④の蒸し汁（大さじ2）を入れて混ぜる
- ④の鶏肉は斜めに包丁をあて、削ぐようにして1cm幅に切る
- 器にかいわれだいいんこんと⑥の鶏肉をのせて、⑤のソースをかけたら完成

#### ワンポイント！

- お酢の酸味を生かしたり、ネギや大葉などの香味野菜を使用して料理の味を引き締めたりすることで薄味でも満足感を得ることができます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー182kcal  
食塩相当量 0.9g カリウム 510mg  
たんぱく質 28.0g 脂質 18.6g 炭水化物 6.3g





## サーモンレアカツ

制作：青森県立保健大学



## トマトときゅうりのレモンにんにく和え

制作：青森県立保健大学

### サーモンレアカツ

材料（2人分）

|          |              |
|----------|--------------|
| 生サーモン（柵） | 200g         |
| 塩こしょう    | 0.4g（ひとつまみ）  |
| 小麦粉      | 20g          |
| 溶き卵      | 卵1個分         |
| 油        | 適宜           |
| A        |              |
| 玉ねぎ      | 1/4個（50g）    |
| ゆで卵      | 1個           |
| マヨネーズ    | 40g          |
| レモン汁     | 小さじ1/2（2.5g） |
| O付け合わせ   |              |
| キャベツ     | 40g          |
| レタス      | 2枚           |
| ミニトマト    | 2個           |

<作り方>

- ① Aの玉ねぎ、ゆで卵をみじん切りにし、マヨネーズとレモン汁を混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
- ② 付け合わせの準備をする。キャベツは千切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ サーモンに塩こしょうをふり、下味をつける。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- ⑤ フライパンに油を多めに入れて強火で熱し、④を入れ、衣がこんがりと色づき中がレアの状態になるまで30秒ほど揚げ焼きにする。
- ⑥ 食べやすい大きさに切りわけ、器に盛り付ける。
- ⑦ 付け合わせを添え、タルタルソースをかけたら完成。

ワンポイント！

- ・食塩1gですがサーモンにつけた下味とタルタルソースで減塩しながらおいしく食べることが出来ます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー646kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 608mg  
たんぱく質 29.7g 脂質 52.5g 炭水化物 18.9g

### トマトときゅうりのレモンにんにく和え

材料（2人分）

|             |           |
|-------------|-----------|
| きゅうり        | 1本（100g）  |
| トマト         | 1個（200g）  |
| 水煮ツナ缶       | 60g       |
| A           |           |
| おろしにんにくチューブ | 小さじ1（5g）  |
| 塩           | 少々（0.5g）  |
| こしょう        | 少々（0.5g）  |
| レモン汁        | 小さじ2（10g） |
| オリーブオイル     | 小さじ2（8g）  |

<作り方>

- ① 両端を切り落としたきゅうりを袋に入れてたたいて好みの大きさに砕く。
- ② トマトを一口大に切り、袋に加える。
- ③ Aの調味料を加えて揉みこみ、味をしみこませる

ワンポイント！

- ・ にんにくとレモンの風味のおかげで少ない塩分でもおいしく食べることができます。
- ・ 混ぜるだけなので、手軽に作るができます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー92kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 399mg  
たんぱく質 6.2g 脂質 4.4g 炭水化物 8.0g





## 煮込みハンバーグ

材料（2人分）  
〈ハンバーグ〉

|             |            |
|-------------|------------|
| 豚ひき肉        | 150g       |
| 玉ねぎ         | 1/2個（100g） |
| サラダ油        | 小さじ1       |
| 〈ソース〉       |            |
| にんにく        | 1片         |
| しめじ         | 1/3株（70g）  |
| 玉ねぎ         | 中1個（100g）  |
| 水           | 100mL      |
| トマト缶（食塩不使用） | 1/2缶（150g） |
| ケチャップ       | 大さじ1       |
| 砂糖          | 小さじ1/2     |
| コンソメ顆粒      | 小さじ1       |
| 食塩          | 少々（0.05g）  |
| こしょう        | 少々         |
| 乾燥パセリ       | 適量         |

<作り方>

- ① 玉ねぎ1/2個はみじん切りにし耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。にんにくはみじん切りにする。しめじは石づきを切り落と、手でほぐしておく。残った玉ねぎ1/2個は薄切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、加熱したみじん切り玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、粘りが出てきたら小判型に成型して空気を抜く。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を焼く。焼き色が付いたら裏返して焼き、両面に焼き色が付いたら一度取り出す。
- ④ フライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、にんにく、しめじ、薄切りにした玉ねぎを入れて炒める。全体に油が馴染んだら残りのソースの材料を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ③を入れて、蓋をして15分煮込む。仕上げにお好みで乾燥パセリを散らして出来上がり。

ワンポイント！

- ・ 煮込むことでハンバーグに味が染み込み、トマトソースの酸味でさっぱりと頂けます。
- ・ ソースに入れる具材を変えて頂いても美味しく作れます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー261kcal  
食塩相当量 1.0g カリウム 734mg  
たんぱく質 16.4g 脂質 16.4g 炭水化物 18.3g

## 彩り野菜のツナ和え

材料（1人分）

|        |      |
|--------|------|
| キャベツ   | 50g  |
| ほうれん草  | 30g  |
| にんじん   | 30g  |
| ツナ缶水煮  | 30g  |
| しょうが   | 1g   |
| 減塩しょうゆ | 小さじ1 |

<作り方>

- ① キャベツ・ほうれん草をざく切り、にんじんを千切りにする。
- ② ①の野菜を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで4分温める。
- ③ 電子レンジから取り出し、水気をよく切る。
- ④ 水を切った野菜にすりおろしたしょうがを加える。
- ⑤ ツナ缶・減塩しょうゆを加え、全体を混ぜ合わせる。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー50kcal  
食塩相当量 0.7g カリウム 475mg  
たんぱく質 6.8g 脂質 0.5g 炭水化物 6.8g

制作：青森県立保健大学

制作：青森県立保健大学



減塩レシピ



# えだまめの ドライカレー

制作：青森県立保健大学

減塩レシピ



# 寒立菜のミモザ風炒め

制作：青森県立保健大学

## えだまめのドライカレー

材料（2人分）

|         |            |
|---------|------------|
| ごはん     | 320g       |
| むきえだまめ  | 30g        |
| 豚ひき肉    | 80g        |
| たまねぎ    | 60g        |
| にんじん    | 40g        |
| おろしにんにく | 1/2かけ分(5g) |
| おろししょうが | 5g         |
| A トマト缶  | 100g       |
| カレー粉    | 小さじ2       |
| 中濃ソース   | 大さじ1       |
| ケチャップ   | 小さじ1       |
| 油       | 小さじ1       |
| ゆで卵     | 1個         |

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して豚ひき肉を入れ、色が  
変わるまで炒める。
- ③ ①とAを加えて水分が飛ぶまで炒め、えだまめ  
を加えて混ぜる。
- ④ 盛り付けたごはんにかレーをかけ、ゆで卵をの  
せたら完成。

ワンポイント！

- ・ えだまめはカリウムを多く含んでいます。
- ・ カレー粉は食塩量が少ない調味料なので、  
市販のルーで作ったカレーよりも食塩量を  
抑えることができます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー479kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 686mg  
たんぱく質 19.5g 脂質 14.7g 炭水化物 74.9g

## 寒立菜のミモザ風炒め

材料（2人分）

|            |                    |
|------------|--------------------|
| 寒立菜（ほうれん草） | 1束（約150g）          |
| 鶏卵         | 2個                 |
| 牛乳         | 大さじ2               |
| 砂糖         | 小さじ2               |
| バター（有塩）    | 大さじ1と1/2<br>（約18g） |
| こしょう       | ひとつり               |

<作り方>

※無塩バターを使う場合は、  
塩ひとつまみ加えてもOK

- ① 寒立菜は食べやすい長さに切って茹で、  
冷水にさらしてよく水を切っておく。
- ② 鶏卵と牛乳、砂糖を合わせてよく混ぜる。
- ③ フライパンに分量の半分のバターを熱し、  
②を加えて手早く混ぜ、細かい炒り卵に  
して皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りのバターを熱し、  
①を加えてさっと炒め、③の卵を加えて  
こしょうで味を調えたら完成

ワンポイント！

- ・ バターの風味と塩味で、塩を加えなく  
ても美味しく食べられます。
- ・ 無塩バターを使う場合、塩の代わりに  
ツナやベーコンなどを少し加えると、  
塩を使わず、一層美味しくできます。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー198kcal  
食塩相当量 0.4g カリウム 342mg  
たんぱく質 8.6g 脂質 13.7g 炭水化物 3.0g