

# 塩 *de lessipe*

## 9月

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。



## 鶏のはちみつレモン焼き

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

### 材料（2人分）

鶏もも肉	1枚（約250g）
酒	大さじ1
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
☆レモン汁	小さじ1
☆はちみつ	小さじ1/2
☆濃口しょうゆ	小さじ1/2
輪切りレモン	4枚
リーフレタス	2枚（40g）
きゅうり	10g

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー291kcal  
食塩相当量 0.8g カリウム 494mg  
たんぱく質 20.6g 脂質 21.2g 炭水化物 5.5g

### <作り方>

- ① 鶏もも肉の身の厚い部分は開き、酒と塩こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、鶏もも肉を両面焼く。
- ③ 焼きあがったらひと口大に切る。
- ④ 輪切りレモンを半分に切り、レタスはちぎり、きゅうりは薄切りにする。
- ⑤ 器に④と鶏肉を盛り付け、混ぜ合わせた☆を鶏肉にぬって完成。

### ワンポイント！

- ・ レモンの酸味でさっぱりとした味わいです。
- ・ 下味に塩を使用しなくてもおいしくいただくことができます。

## きゅうりと豆苗のピリ辛 キムチサラダ

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

### 材料（5人分）

きゅうり	300g（大2本）	
豆苗	1袋	
たまねぎ	50g	
キムチ	50g	
鶏ささみ肉	2本（120g）	
酒	小さじ2	
A	酢	大さじ2
	減塩しょうゆ	小さじ1と1/2
	ごま油	小さじ2
	上白糖	5g
すりごま	3g	

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー77kcal  
食塩相当量 0.5g カリウム 342mg  
たんぱく質 9.2g 脂質 2.3g 炭水化物 5.6g

### <作り方>

- ① 耐熱容器に鶏ささみ肉と酒を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。（途中で裏表を返す）
- ② たまねぎは薄切りにしてラップをし、レンジで2分加熱する。根元を切った豆苗は3等分に切り、ラップをしてレンジで1分半加熱する。きゅうりは千切りにする。
- ③ Aの調味料に刻んだキムチを加え、合わせ調味料を作る。粗熱をとってほぐしたささみと野菜を加え、よく和える。最後にすりごまをかければ完成。

### ワンポイント！

- ・ キムチの分量は減らしてもOKです。
- ・ 時間を置くと味が染み込んでおいしいです。





制作：青森県立保健大学



制作：青森県立保健大学

## 無塩そばとレモンめんつゆジュレ

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

### 材料(1人分)

無塩そば	80g
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
レモン汁	小さじ1
ゼラチン	0.3g
水	小さじ2
ねぎ	大きじ1
のり	1/6枚

### 〈作り方〉

- ゼラチンを水でふやかす。ふやかしたゼラチンを、電子レンジで沸騰直前まで温める。レンジから取り出し、常温のめんつゆとレモン汁とあわせ、ゼラチンが完全に溶けるまでよくかき混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- そばをゆでる。ねぎは細かく刻み、のりは細切りにしておく。
- そばをざるにあげて、冷水で冷やす。皿にそばを盛り付け、ジュレ、のり、ねぎをかける。

### ワンポイント！

- レモンでさっぱりと減塩しましょう
- ジュレは、つゆ(めんつゆとレモン汁と水)：ゼラチンが、400mL：5gの割合です。多めに作っても、1人分は大きじ2くらいにしましょう

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー233kcal  
食塩相当量0.7g カリウム207mg  
たんぱく質 9.4g 脂質1.6g 炭水化物46.5g

## 鶏肉とじゃがいものトマト煮

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

### 材料(2人分)

トマト	2個(200g)
鶏もも肉	1枚(200g)
じゃがいも	2個(200g)
しめじ	1/2株(200g)
しょうゆ	大きじ1.5
水	大きじ4

### 〈作り方〉

- 鶏肉は一口大に切って鍋に入れ、しょうゆをもみ込んで5分ほど置き、下味をつける。
- じゃがいもは皮をむき小さめの一口大に切り、1分ほど水にさらす。トマトはヘタを取り、1個を縦に4等分に切る。しめじは石づきを切り取ってほぐす。①の鍋に、鶏肉の隙間を埋めるようにじゃがいもを加え、上にトマトとしめじをのせる。
- 水を加えて蓋をし、中火にかけて約10分間ほど煮る。じゃがいもに串を刺し、芯が残っていたら、蓋をして約5分間蒸らす。(トマトが煮くずれしすぎないくらいのタイミングで火を止めるとよい)

### ワンポイント！

きのこにはカリウムがたくさん含まれており、体の中の余分な塩分を外に出してくれます。他のきのこを入れても美味しいです！

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

1人分：エネルギー268kcal  
食塩相当量1.8g カリウム1217mg  
たんぱく質31.3g 脂質5.8g  
炭水化物28.9g





夏野菜のマリネ

制作：青森県立保健大学



じゃがいものチーズ  
ブロッコリーソース和え

制作：青森県立保健大学

## 夏野菜のマリネ

材料（2人分）

ミニトマト	6個
黄パプリカ	1/2個
きゅうり	2/3本
おろしにんにく	小さじ1/4(1g)
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
食塩	小さじ1/10
砂糖	小さじ1/5
黒こしょう	少々

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

<作り方>

- ① ミニトマトは1/4、黄パプリカときゅうりは角切りにする。
- ② おろしにんにくと調味料を合わせる。
- ③ 切った材料を②の調味液に加え、混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で30分～1時間程漬けたら完成。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ 酢を活用することで塩味が少なくても美味しく食べることができます。

1人分：エネルギー87kcal  
食塩相当量 0.3g カリウム 254mg  
たんぱく質 1.1g 脂質 6.1g 炭水化物 7.0g

## じゃがいものチーズ ブロッコリーソース和え

材料（3人分）

じゃがいも	大1個(約200g)
にんじん	1/3本(約50g)
ブロッコリー	1個(約200g)
にんにく	1片
輪切り唐辛子	少々
オリーブオイル	小さじ2
☆粉チーズ	大さじ2
☆黒こしょう	少々

エンドレスレシピ：食塩を出す「出(de)」と食塩を減らす「less」、レシピの「recipe」を合わせ、皆さんの健康が長く続くことを願って名付けました。

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をおき一口大に切り水にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは皮をおき半月切りにする。(太い場合はいちよう切り)
- ② じゃがいもは3分間、ブロッコリーは4分間、にんじんは3分間レンジで加熱する。(硬い場合は加熱時間を増やす)
- ③ フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、唐辛子を入れて弱火で炒める。
- ④ にんにくの香りが出たらブロッコリーと☆を入れて炒め、最後にじゃがいもとにんじんを加え、さっと和えて完成。

1日の目標は  
男：3000mg  
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ 食塩を使用していませんが、チーズのうま味でおいしくいただくことができます。

1人分：エネルギー117kcal  
食塩相当量 0.2g カリウム 685mg  
たんぱく質 7.1g 脂質 4.6g 炭水化物 18.8g