

塩 de lessipe

11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。



さつまいもとかぼちゃの
ハニーマスタード和え 制作：青森県立保健大学



れんこんのはさみ焼き 制作：青森県立保健大学

さつまいもとかぼちゃの ハニーマスタード和え

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（3人分）

さつまいも	200g (大1/2本)
かぼちゃ	150g
はちみつ	大さじ1
粒入りマスタード	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	15g
食塩	0.2g
アーモンド	10g

<作り方>

- ① 耐熱容器に皮をむいて小さく薄切りにしたさつまいもとかぼちゃを入れ、水大さじ2（分量外）を加えラップをして600Wのレンジで5分間加熱する。
- ② 水気を切り、フォークやマッシャーなどでさつまいもとかぼちゃを温かいうちにつぶす。
- ③ 粗熱が取れたら、ヨーグルト、はちみつ、マスタード、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ④ 刻んだアーモンドを加えてさらに混ぜ、最後に塩で味をととのえたら完成。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ なめらかな食感がお好みの方はヨーグルトの量を多くしてみてください！

1人分：エネルギー209kcal
食塩相当量 0.3g カリウム 578mg
たんぱく質 2.8g 脂質 5.6g 炭水化物 39.7g

れんこんのはさみ焼き

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（3人分）

れんこん	200g
サラダ油	適量
【肉だね】	
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
えのき	1/4パック
大葉	10枚
塩こしょう	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
【調味料】	
酒	大さじ1
酢	大さじ1
減塩しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅に切る。玉ねぎ、えのきはみじん切りにする。大葉は千切りにする。
- ② ボウルに①の玉ねぎ、えのき、大葉と残りの肉だねの材料を入れてよくこねる。
- ③ ①のれんこんに②の肉だねを軽く押し付けるようにはさむ。片栗粉（分量外）を全体にまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で両面を焼く。焼き目がついたら酒少々（分量外）を入れて2～3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 全体に火が通ったらタレの材料をフライパンに入れ、煮立たせてタレを絡める。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・ 大葉の風味を活かして美味しく減塩できます。
- ・ 豚ひき肉を鶏ひき肉に変えても美味しく召し上がれます。

1人分：エネルギー247kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 646mg
たんぱく質 14.6g 脂質 11.5g 炭水化物 24.5g



かぼすのさっぱりすき焼き

<材料>(2人分)

牛肩ロース(薄切り)	6~8枚(約120g)
しいたけ	2個
長ねぎ	1/2本
木綿豆腐	一丁(小パック)
かぼす汁	小さじ2

<調味料>

・塩昆布	大さじ1/2
・減塩しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ4
・水	大さじ3

1人分：エネルギー 273kcal
食塩相当量0.9g カリウム 411mg
たんぱく質 19.3g 脂質 15.4g 炭水化物 15.7g

<作り方>

- ①しいたけの石づきを切り落とし、真ん中に切り込みを入れ、長ねぎと木綿豆腐を一口大に切る。
- ②調味料をすべて鍋に入れる。
- ③鍋に①の食材を入れ、蓋をして中火で10分程度煮る。
- ④最後に牛肉を加え、肉に火が通ったら、火を止め、かぼす汁を回しかける。
- ⑤器に盛りつけて完成。

ワンポイント!

かぼすが無い場合は、大根おろしでも美味しく召し上がれます!

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。

さばのミルク味噌煮

材料(2人分)

さば	2切れ
牛乳	150mL
淡色辛みそ	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうが	適宜

<作り方>

- ① さばの皮に十字の切り込みを入れる。
- ② 鍋に牛乳と調味料を混ぜ合わせて入れ、沸騰させる。
- ③ 皮を上側にしたさばを入れ、時々煮汁を回しかけながら弱火で煮る。
- ④ さばに火が通ったら、取り出して皿に盛りつける。残った煮汁は煮詰めて、さばにかける。お好みで針しょうがをのせたら完成。

ワンポイント!

- ・牛乳のうまみとコクでみそを減らしてもおいしく食べることができます
- ・減塩みそを使用するとさらに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241kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 394mg
たんぱく質 19.5g 脂質 16.6g 炭水化物 8.2g

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。



とろとろ かぼちゃグラタン

材料（2人分）

かぼちゃ	1/6玉(約200g)
有塩バター	10g
牛乳	200ml
おろしにんにく	1cm
ピザ用チーズ	大さじ2
黒こしょう	ふたふり

<作り方>

- ① かぼちゃは薄くスライスし、皮はとる。
- ② フライパンにかぼちゃとバターを加え、中火で炒める。かぼちゃが柔らかくなってきたら、牛乳を加えて弱火で混ぜながら煮詰める。
- ③ かぼちゃがとろっとしたら、おろしにんにくを加えてさっと煮立たせる。
- ④ ③を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズと黒こしょうのをせ、トースターで焼き目がつくまで焼いたら完成。

ワンポイント！

- ・かぼちゃの皮を使用しないため、とろとした食感になります。

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。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー231kcal
食塩相当量 0.5g カリウム 615mg
たんぱく質 9.4g 脂質 12.8g 炭水化物 25.7g

ミルクきんぴらごぼう

材料（2人分）

ごぼう	80g
にんじん	50g
ごま油	大さじ1/2
牛乳	50ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
白ごま	小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうとにんじんをそれぞれ細切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
- ② ごま油を熱し、ごぼうとにんじんをしんなりするまで炒める。
- ③ 調味料をすべて加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 火を止め、白ごまを加えて混ぜたら完成。

ワンポイント！

- ・牛乳は焦げやすいため、煮詰めるときは絶えず混ぜましょう。
- ・だしの代わりに牛乳を加えると、コクとまろやかさが出ます。

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。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー103kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 261mg
たんぱく質 2.6g 脂質 5.3g 炭水化物 12.2g