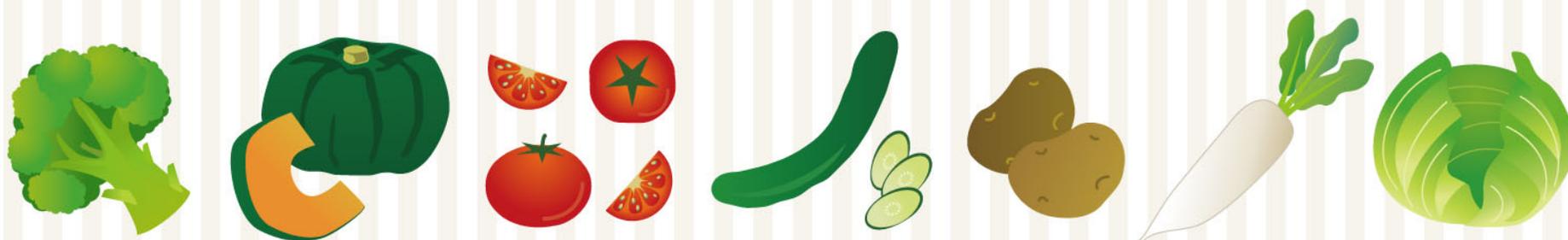




減塩レシピ

2022年 1月



1月

減塩レシピ



水菜のごま白和え

制作：青森県立保健大学

水菜のごま白和え

材料（2人分）

水菜	1/2袋（100g）	
乾燥ひじき	1.5g	
ツナ水煮缶	1/2缶 （固形量で約25g）	
A	絹ごし豆腐	75g
	すりごま（白）	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	めんつゆ （3倍濃縮）	小さじ2強
いりごま（白）	ひとつまみ	

<作り方>

- ① 水菜を水洗いし、3cm幅に切る。このとき水気をしっかりと切っておく。
- ② ひじきを水に浸して戻し、水気を切る。ツナ水煮缶は液汁を切っておく。
- ③ ボウルに②とAを全て入れ、豆腐を潰しながら、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の水菜を入れて和える。
- ⑤ お皿に盛り、お好みでいりごまをかけたら完成！

ワンポイント！

水菜、ひじき、豆腐、ごまにはカリウムが豊富に含まれています。材料を和えるだけの手軽な料理なので、ぜひ試してみてください。また、ツナ缶は食塩無添加のものを選ぶと、より塩分を抑えることができます。ストレートタイプのめんつゆを使う場合は、めんつゆ小さじ1と、しょうゆとみりんを小さじ1/2ずつ加えればOKです。

1人分：エネルギー75kcal
食塩相当量 0.7g カリウム 402mg
たんぱく質 6.2g 脂質 3.6g 炭水化物 6.2g

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

減塩レシピ



ほうれん草のポタージュ

制作：青森県立保健大学

ほうれん草のポタージュ

材料（3人分）

ベーコン	30g	
しめじ	1株（150g）	
ほうれん草	1袋（200g）	
薄力粉	大さじ1	
A	本みりん	大さじ1
	牛乳	200mL
	バター	10g
	コンソメ顆粒	小さじ1
水	100mL	
ミックスチーズ	40g	

<作り方>

- ① しめじは石づきを取り、ほぐします。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ほうれん草は3～4cm幅にカットして耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。加熱後よく混ぜ、荒熱で火を通したら水にさらして水気を絞る。
- ③ 耐熱ボウルに①と薄力粉を入れて絡め、Aを加えて軽く混ぜる。ふんわりとラップし、600Wのレンジで8分加熱する。
- ④ 取り出してよく混ぜたらミックスチーズと②のほうれん草を加え、チーズを溶かすように混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけて完成！

ワンポイント！

スープに入れる具材を多くすることで減塩しながらも、満足感のある一品になっています。電子レンジ調理のため簡単に作ることが出来ます。

1人分：エネルギー188kcal
食塩相当量 0.8g カリウム 781mg
たんぱく質 9.1g 脂質 12.2g 炭水化物 13.7g

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1月

減塩レシビ[®]

切り干し大根と 釜揚げしらすの炒め煮

制作：青森県立保健大学

切り干し大根と釜揚げしらすの炒め煮

材料（3人分）

切り干し大根	30g
釜揚げしらす	40g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
戻し汁	大さじ2

<作り方>

- ① ボウルなどに切り干し大根を入れ、全体が水に浸るようにして約15分置く。
- ② ザルで切り干し大根の水気を切りフライパンに油を入れて熱し、水気を切った切り干し大根と釜揚げしらすを入れて強火で約2分炒める。
- ③ 切り干し大根の戻し汁と調味料全てを加え、中火で約5分煮る。

ワンポイント！

- 干すことによって甘味や旨味が増し、さらに食物繊維やカルシウム、鉄などを多く含む栄養豊富な切り干し大根！！
- 戻し汁にも多くの栄養素が含まれているので、煮汁として戻し汁を利用すると非常に良いです。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー98kcal
食塩相当量 0.8g カリウム 379mg
たんぱく質 3.6g 脂質 1.6g 炭水化物 14.4g

減塩レシビ[®]

豆乳味噌 クラムチャウダー

制作：青森県立保健大学

豆乳味噌クラムチャウダー

材料（2人分）

あさり水煮缶	1缶（固形分40g）
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
水	100mL
あさり缶の汁 （または水）	50mL
豆乳（無調整）	200mL
有塩バター	10g
粉チーズ	大さじ1
味噌	大さじ1/2
乾燥パセリ	適量

<作り方>

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮を剥き1cm角に切る。
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、①の野菜を加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 薄力粉を加えて全体が混ざったら、水とあさり缶の汁（または水）を加えてじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ 豆乳、粉チーズを加えて弱火で温め、火から下ろして味噌を溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでパセリをかけて完成！

ワンポイント！

- あさり水煮缶を使うことで砂抜き不要です。長期保存の効く野菜を使用することで、いつでも手軽に作ることができます。
- あさりから出てくる出汁で旨味たっぷり、寒いこれからの季節にぴったりな一品です。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー168kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 431mg
たんぱく質 10.9g 脂質 7.8g 炭水化物 16.8g

1月

減塩レシビ®



小松菜と厚揚げの炒め物

制作：青森県立保健大学

小松菜と厚揚げの炒め物

材料（2～3人分）

・小松菜	1/3束
・にんじん	1/4本程度
・厚揚げ	1枚
・豚ひき肉	100g
・白ごま	お好みの量
・サラダ油	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2
A	{
減塩しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1と1/3
おろしにんにく	小さじ1
B	{
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

<作り方>

- ① 小松菜を3～4cmに切り、にんじんは拍子木切りにする。厚揚げは一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わってきたらにんじん、小松菜、厚揚げを加えて火を通す。
- ③ Aを加えて全体を混ぜ合わせ、最後にBを入れてとろみをつける。お好みで仕上げにごまを振り、ごま油を回しかける。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・小松菜やごまはカリウムが豊富です！
- ・ごま油やニンニクを使用することで美味しそうな香りが広がり食欲アップ！
- ・減塩調味料で簡単に減塩！普通しょうゆなら大さじ1と1/2に減らせばOK！

1人分：エネルギー250kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 501mg
たんぱく質 13.8g 脂質 17.9g 炭水化物 10.5g

減塩レシビ®



大根ギョーザ

制作：青森県立保健大学

大根ギョーザ

材料（2人分）

大根	100g
豚ひき肉	100g
白菜	100g
にら	1束
片栗粉	大さじ1/2
塩	少々
A	{
減塩しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうが	少々

<作り方>

- ① 大根を1mm幅に薄くスライスして塩を振って10分置き、しんなりしたら水洗いしてキッチンペーパーで水分を拭きとる。
- ② 白菜をみじん切りにし、ボウルに入れ塩を振ってもみ、5分ほどおいて水気を絞る。
- ③ ボウルに豚ひき肉、白菜、にら、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ 大根に片栗粉を振り、③をのせて挟む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④を入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分焼く。
- ⑥ 両面に焼き色がついたら器に盛り付けて完成！

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

ワンポイント！

- ・肉だねに下味がしっかりついているので醤油をつけなくても美味しく食べられ、減塩につながります。

1人分：エネルギー155kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 472mg
たんぱく質 10.4g 脂質 10.1g 炭水化物 8.7g

1月

減塩レシピ



キャベツ
たっぷり無水鍋

制作：青森県立保健大学

キャベツたっぷり無水鍋

材料（2～3人分）

キャベツ	300g（約1/3玉）
玉ねぎ	60g
鶏もも肉	120g
えのきたけ	120g
にんにく	4g（約1/2片）
ごま油	大さじ1弱
鶏がらスープの素	4g（小さじ1と1/2）
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

<作り方>

- ① にんにくをつぶす。野菜や鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油とつぶしたにんにくを入れて、焦げないように弱火で香りを出す。
- ③ 材料をすべて鍋に入れ、蓋をして中火で15分ほど煮る。焦げそうであれば弱火にしたり、途中で1度かき混ぜる。
- ④ お好みでブラックペッパーや青ネギをのせて完成！

ワンポイント！

- 水を入れないことで野菜の旨みや甘みをより感じることができます。潰したにんにくで香りを出すことで、減塩でも美味しく食べられるように工夫しました。

1人分：エネルギー217kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 650mg
たんぱく質 13.4g 脂質 12.0g 炭水化物 15.7g

減塩レシピ



長いものとろろ焼き

制作：青森県立保健大学

長いものとろろ焼き

材料（2人分）

長いもの	200g	
卵	1個	
片栗粉	大さじ3	
A	減塩しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1	
のり	適量	
小ねぎ	適量	

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

<作り方>

- ① 長芋の皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルに長芋、卵、Aを入れてよく混ぜ、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を流し入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して、さらに弱火で5分焼く。
- ④ 小ねぎ、焼きのりをお好みで散らして完成。

ワンポイント！

- 青森県の特産品である長芋は11～12月、3～4月が旬です。長芋には、体内の余分な水分や塩分を排出するカリウムや血流を改善する作用のあるアルギニンが含まれており、血圧降下に役立ちます。

1人分：エネルギー235kcal
食塩相当量 0.9g カリウム 522mg
たんぱく質 6.5g 脂質 8.9g 炭水化物 30.8g

1月

減塩レシビ



豚肉のオレンジ炒め

制作：青森県立保健大学

豚肉のオレンジ炒め

材料（1人分）

豚小間切れ	100g
パプリカ	20g
しょうゆ	小さじ1
マーマレード	小さじ1
油	小さじ1

<作り方>

- ① 肉としょうゆを合わせて15分置いて、味を染み込ませる。
- ② 味の付いた肉を炒め、大部分に火が通ったらパプリカを加え炒める。

ワンポイント！

- ・ マーマレードジャムを使うことで少ない調味料でもコクが出て、冷めても美味しくいただけます。
- ・ 下味をつけることでお肉に味が染み渡ります。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー428kcal
食塩相当量 1.0g カリウム 305mg
たんぱく質 15.0g 脂質 39.4g 炭水化物 6.3g

減塩レシビ



鮭と野菜のあんかけ

制作：青森県立保健大学

鮭と野菜のあんかけ

材料（2人分）

生鮭	140g（2切れ）
にんじん	30g
白菜	40g
しめじ	30g
減塩しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1
サラダ油	適量

<作り方>

- ① 鮭を油を敷いたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く
 - ② 鮭を一度フライパンからとる
 - ③ 切った野菜と水少量を加えて炒める
 - ④ 野菜がしんなりしてきたら、鮭、しょうゆ、みりんを加えてひと煮たちさせる
 - ⑤ 少量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがつくまで煮詰める
- ※とろみの加減はお好みで調節できます。

ワンポイント！

- ・ 一皿でたんぱく質と野菜の両方を補うことができます。
- ・ 野菜をたっぷり加えることでおいしく簡単に食物繊維が取れます。

1日の目標は
男：3000mg
女：2600mg

1人分：エネルギー155kcal
食塩相当量 0.7g カリウム 401mg
たんぱく質 16.8g 脂質 7.0g 炭水化物 7.8g