

2015



厚生労働省は、日本人の1日の塩分摂取量を男性8.0g未満、女性7.0g未満としています。

尾張旭市では、尾張旭市健康づくり食生活改善協議会にお願いし、広報おわりあさひ(偶数月の15日号)に「レシピの玉手箱」を掲載しています。

この中で、1人分の栄養価「塩分1g以下」のものを「減塩メニュー」として紹介します。(レシピの右上に「減塩マーク」が付いています。)塩分控えめでも、美味しく食べる工夫が満載です。

日頃から減塩に取り組み、健康的な食生活を心がけましょう。

※ レシピに記載のある「塩…少々」は塩分量に換算されていません。「少々」は、親指と人差し指でつまんだ量です。個人差はありますが、0.3g程度とされています。



尾張旭市健康課
0561-55-6800

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

126



シソ入り棒餃子

～もやしがシャキッ!
簡単ヘルシーメニュー～

材料(2人分)

・ひき肉(豚肉) ……120g	・シソの葉 ……4枚	A	・塩 ……少々
・餃子の皮 ……12枚	・サラダ油 ……少々		・コショウ ……少々
・キャベツ ……40g	・しょうゆ ……小さじ1		・片栗粉 ……少々
・もやし ……2/5袋	・酢 ……小さじ1		・ごま油 ……適量

作り方

- ① キャベツはみじん切り。シソの葉は細かく切る。もやしは洗って水切りしておく。
- ② ボールにひき肉とAを入れ、なじむまで混ぜる。
- ③ ①を②に入れる。もやしは手で折るように混ぜる。
- ④ まとまったら適量を餃子の皮の中央に乗せて、餃子の皮の片側を内側に折り、反対側に水を少し塗って止める。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて④を並べて両面焼く。ある程度火が通ったらふたを閉めて蒸し焼きにする。
- ⑥ しょうゆと酢を混ぜてタレを作る。

一口
メモ

- もやしが入ってとってもヘルシー
- 簡単ですぐにできます
- 家族で作って、みんなそろって食事をしましょう

【1人分の栄養価】
エネルギー/212kcal たんぱく質/13.7g 脂質/10.3g カルシウム/23mg 塩分/1.2g

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

127



レンコンとゴボウの
ミルクきんぴら

～牛乳と和食でカルシウム補給～



材料(4人分)

・牛乳 ……200ml	・ニンジン ……30g
・豚肉 ……80g	・サラダ油 ……小さじ1
・レンコン ……80g	・麵つゆ(3倍濃縮) ……大さじ1
・ゴボウ ……80g	・七味唐辛子 ……適宜

作り方

- ① ニンジンをささがきに、豚肉を細切りにする。半月で薄切りにしたレンコンとささがきにしたゴボウを水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら水気を切ったレンコン、ゴボウを入れる。
- ③ ②を少し炒めたらニンジンを入れ、牛乳、麵つゆを入れる。
- ④ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

一口
メモ

- きんぴらゴボウに牛乳を入れることで、塩分が少なくてもコクのある味に仕上がります
- 作り方の③にひじきと一緒に入れると鉄分が取れ、貧血予防に効果的です

【1人分の栄養価】 ①エネルギー/144kcal ②たんぱく質/6.8g ③脂質/7.0g ④カルシウム/74mg ⑤塩分/0.5g

ヘルスメイトの/

レシピの 玉手箱



128



タコライス

～夏を乗り切るランチメニュー～

【1人分の栄養価】

■エネルギー/484kcal ■たんぱく質/19g
■脂質/14.4g ■カルシウム/153mg
■塩分/1.5g

ひとロメモ

- ☑ ビタミンB1が豊富な豚肉に玉ねぎ、にんにくを合わせて、夏バテ予防
- ☑ 乳製品を上手に料理に取り入れて、カルシウム補給

材料(4人分)

・合いびき肉	200g	・ご飯	600g
・玉ねぎ	200g	・レタス	80g
・ピーマン	40g	・ミニトマト	12個
・にんにく	1/2片	・細切りチーズ	80g
・サラダ油	小さじ1		

・ケチャップ	大さじ2	・酒	小さじ4
①塩	小さじ1/3	・オイスターソース	小さじ1
・コショウ	少々		

作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマン、にんにくはみじん切り。レタスは長さ約5cm幅3mmの千切り。ミニトマトはへたを取って4等分にする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、にんにくをしんなりするまで炒める。
- 3 合いびき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、①を入れて水気がなくなるまで煮る。
- 4 ご飯を皿に盛り、②をかけ、その上に細切りチーズを乗せる。まわりにレタス、ミニトマトを飾り付ける。

ヘルスメイトの/

レシピの 玉手箱



129



さけ 鮭のピザ風焼き

～カルシウムを上手に取って骨粗しょう症予防～

【1人分の栄養価】

■エネルギー/182kcal ■たんぱく質/20.9g
■脂質/8g ■カルシウム/146mg
■塩分/0.8g

ひとロメモ

- ☑ サケには抗酸化作用を作り出すアスタキサンチンが多く含まれ、活性酸素が原因となる病気の予防に効果的
- ☑ 成長に欠かせないビタミンDや成長を助けるB群のナイアシン、EPA、DHAなども豊富

材料(2人分)

生サケ切り身	2切れ	ピザソース	大さじ2
トマト(小)	1個	塩・こしょう	少々
玉ネギ	1/4個	小麦粉	適量
ピーマン	1/2個	サラダ油	大さじ1
ピザ用チーズ	40g	レタス	2枚

作り方

- 1 サケの両面に塩・こしょうを振り、下味を付け、小麦粉を薄くはたき付ける
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、サケを両面焼き、パットに取る
- 3 トマトはへたを取り、薄切り。玉ネギも薄切り。ピーマンはへたと種を取り除き、薄い輪切りにする
- 4 アルミホイルにサケを乗せ、ピザソースを塗り、玉ネギ、トマト、ピザ用チーズ、ピーマンの順に乗せ、あらかじめ熱しておいたオーブントースターで焦げ目が付くまで8～10分焼く
- 5 レタスを添えて皿に盛り付ける

減塩

ヘルスメイトの/

レシピの 玉手箱



130



ひじきの白あえ

～低カロリーで優しい味の一品～

【1人分の栄養価】

■エネルギー/57kcal ■たんぱく質/2.8g
■脂質/3.3g ■カルシウム/77mg
■塩分/0.3g

ひとロメモ

- ☑ カルシウム、食物繊維、鉄分が豊富
- ☑ マヨネーズを入れると、まろやかで上品な口当たりになります
- ☑ 絹豆腐はしっかり水切りをすることで、あえたときの水っぽさがなくなります

材料(4人分)

米ひじき	15g	きぬさや	4枚
絹豆腐	200g		

調味料

白すりごま	大さじ2	砂糖	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2	しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 米ひじきを水で戻してざるに上げ、さっとゆでる
- 2 細かく切った絹豆腐をゆでて、ざるに上げ、水分を切っておく
- 3 きぬさやをゆでて、斜め切りにする
- 4 ポウルに調味料を混ぜて①②を加えてあえ、器に盛り、きぬさやを添える

減塩

ヘルスメイトの/

レシピの 玉手箱



131



カップ入り鬼まんじゅう

～郷土に伝わるなつかしのおやつ～

【1人分の栄養価】 ■エネルギー/137kcal ■たんぱく質/1.7g ■脂質/0.3g ■カルシウム/20mg ■塩分/0g

ひとロメモ

- ☑ 食物繊維、ビタミンCが豊富

材料(8号カップ4個分)

サツマイモ	160g	小麦粉	60g
三温糖(または白糖)	大さじ3		

作り方

- 1 サツマイモの皮をむいて1cmの角切りにし、たっぷりの水に20分つけてアクを抜く
- 2 ①をしっかり水切りをしてボウルに入れ、三温糖をまぶして10分置く
- 3 サツマイモから出た水分は捨てずに小麦粉を振り入れ、ゴムベラで混ぜる。生地の状態を見ながら水(25～45ml)を少しずつ加えて混ぜる(だまがなく、イモのつなぎになる程度)
- 4 アルミカップに入れ、湯気の上があった蒸し器で15～20分強火で蒸す

減塩