

2016



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」としてご紹介します。(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…適量」「塩こしょう…少々」は、塩分量に換算されていません。「塩…適量」とあるものは、加えなくても美味しくいただけます。「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

ヘルスマイトの  
**レシピの玉手箱**

132

〜歯応えたっぷり〜  
**れんこんハンバーグ**

【1人分の栄養価】  
エネルギー/193kcal たんぱく質/16.6g  
脂質/7.0g カルシウム/74mg  
塩分/1.2g

**ひとロメモ**  
れんこんはビタミンCと食物繊維が豊富。便秘改善、動脈硬化・高血圧予防に効果的

**材料(4人分)**  
れんこん ……120g 薄力粉 ……10g  
青ピーマン ……40g 卵 ……1個  
コーン(缶) ……40g 油 ……大さじ1  
鶏ミンチ(モモ) ……240g 付け合わせ(レタス、プチヴェール)

**たれ**  
めんつゆ(ストレート) ……大さじ2  
上白糖 ……大さじ1  
濃口しょうゆ ……大さじ1

**作り方**  
① れんこん、青ピーマンは5mm角に切る  
② ①とコーン、鶏ミンチ、薄力粉、卵をよく混ぜ、空気を抜き8個に成形する  
③ フライパンに油を引き、②を中火で焼く  
④ たれ(A)以外を合わせる  
⑤ (A)をよく混ぜる  
⑥ フライパンで④を沸騰するまで熱し、⑤を加えて、とろみがついたら火を止める  
⑦ お皿にハンバーグを2個ずつ盛り、付け合わせの野菜を添える。最後に⑥をかけて出来上がり

ヘルスマイトの  
**レシピの玉手箱**

133

**黒ゴマ入り  
ニラとエビの山芋ピカタ**

【1人分の栄養価】  
エネルギー/218kcal たんぱく質/19.7g  
脂質/5.7g カルシウム/119.8mg  
塩分/0.4g

**減塩**

**ひとロメモ**  
山芋は消化酵素が豊富。新陳代謝を高め、血行促進や疲労回復に効果的

**材料(2人分)**  
山芋 ……200g 塩 ……適量  
ニラ ……1束 コショウ ……適量  
エビ ……8尾 黒ゴマ ……大さじ1  
卵 ……1個 油 ……大さじ1  
片栗粉 ……大さじ2 付け合わせ(レタス、ブロッコリー)

**作り方**  
① 山芋の皮をむき、破れにくいビニール袋などに入れ、すりこぎでたたいて細かくつぶし、ボールに移す  
② ①の中に卵、片栗粉、塩、コショウを入れ、よく混ぜる  
③ 2cmに切ったニラを②に加え、混ぜる  
④ エビは塩を振り、軽くもみ洗って水気を切る  
⑤ フライパンに油を引き、③の生地を4個分丸く広げ、エビを2尾乗せる。その上に生地をもう一度薄く引いて、黒ゴマを振る  
⑥ こんがり焼き、ひっくり返したらふたをして3分焼く  
⑦ 皿に⑥を2個ずつ盛り、付け合わせの野菜を添えたら出来上がり

ヘルスメイトの/

# レシピの 玉手箱



134



## 箱寿司(押し寿司)

～お祭りなど、人が集まるときに  
必ず作られた郷土料理～

【1人分の栄養価】

■エネルギー/380kcal ■たんぱく質/11.6g  
■脂質/5.0g ■カルシウム/42mg  
■塩分/0.5g

ひとロメモ

- ☑ 箱の代わりに、牛乳パックでも作れます
- ☑ 鶏肉のミンチなど、好みの具材を乗せてアレンジ

減塩

材料(4人分)

米	2合	砂糖	適量
卵	2個	塩	適量
干し椎茸	2枚	みりん	適量
穴子	1尾	しょうゆ	小さじ1/2
れんこん	1/2節	酢	大さじ1
かにかまぼこ	2本	はらん	適量
さやえんどう	10枚		

合わせ酢 酢、砂糖……各40cc 塩……少々

作り方

- 1 ごはんを硬めに炊き、合わせ酢を加え、すし飯を作る
- 2 卵に砂糖、塩を加え、いり卵をつくる
- 3 干し椎茸は水で戻し、穴子は素焼きして細く切り、砂糖、みりん、しょうゆ各小さじ1/2、戻し汁とともに煮る
- 4 れんこんは薄く切り、砂糖、みりん各小さじ2、酢大さじ1を煮立てた中に漬け込む
- 5 かにかまぼこは細く割き、さやえんどうは塩ゆで後、千切りにする
- 6 はらんを敷いた箱に①を敷きつめ、②～⑤を彩りよく並べ、はらんのせ、重しをする
- 7 1～2時間置き、食べやすい大きさに切る

ヘルスメイトの/

# レシピの 玉手箱



135



## 抹茶水ようかん

～これからの季節にぴったり  
濃厚な抹茶の味が楽しめる夏スイーツ～

ひとロメモ

- ☑ 粉末寒天を弱火でしっかり煮溶かす
- ☑ 白あんと寒天で、食物繊維が取れます

減塩

材料(8個分(1個70g))

粉末寒天	2g	砂糖	30g
水	300cc	抹茶	3g(お好みで)
白あん	250g	お湯	30cc

作り方

- 1 鍋に粉末寒天と水を入れ、火にかけ、混ぜながら煮溶かす
- 2 寒天が溶けて透明になったら白あんを砂糖を加え、弱火でさらに煮る
- 3 抹茶にお湯を注ぎ、よく練り、香りをたてる
- 4 ②の火を止め、③を加えてよく混ぜる
- 5 混ぜながら鍋の底を水で冷やして粗熱を取り、型に流し入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やす

【1人分の栄養価】

■エネルギー/120cal ■たんぱく質/1.8g  
■脂質/0.1g ■カルシウム/9mg

ヘルスメイトの/

# レシピの 玉手箱



136

## モッツアレラ焼きおにぎり

～行楽のお供にぴったり～



【1人分(2個)の栄養価】

■エネルギー/327kcal ■たんぱく質/11.3g ■脂質/5.0g  
■カルシウム/195mg ■塩分/0.3g

ひとロメモ

- ☑ カルシウムが豊富
- ☑ 冷めてもおいしく食べられます

減塩

材料(8個)

米	2合	細切りモッツアレラチーズ	40g
水	400cc	しらす	大さじ2
小松菜	1/2束	いりごま	大さじ2

作り方

- 1 米を炊飯器で炊く。
- 2 小松菜を色良くゆでて、ボウルに用意した水で冷やし、水気を絞ってみじん切りにし、さらにしっかり絞る。
- 3 炊き上がった①に、②の小松菜、モッツアレラチーズ、しらす、いりごまを加えて混ぜる。
- 4 ③を8つに分けてラップに乗せ、丸または三角に握る。
- 5 ④をフライパンに並べ、両面がきつね色になるまで中火で焼く。

ヘルスメイトの/

# レシピの 玉手箱



137



## ～彩りを楽しもう～ ごろごろサラダ

【1人分の栄養価】

■エネルギー/80kcal ■たんぱく質/1.8g  
■脂質/5.5g ■カルシウム/55mg ■塩分/0.3g

ひとロメモ

- ☑ 食感がおもしろい
- ☑ カボチャ、ブロッコリー、チーズなどを加えて、好みのサラダにアレンジできます

減塩

材料(4人分)

サツマイモ	100g	A	塩こしょう	少々
ニンジン	60g			酢
キュウリ	80g	B	マヨネーズ	大さじ2
リンゴ	1/2個			レモン汁

作り方

- 1 サツマイモ、皮をむいたニンジン、キュウリ、リンゴをそれぞれ1cm角に切り、サツマイモは水にさらす。
- 2 ①のサツマイモとニンジンをゆでる。ゆで上がったたら水気を切ってAで下味を付ける。
- 3 ①のキュウリとリンゴ、②、Bを混ぜ合わせる。