

2018



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。(レシピの左上に「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。

※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

減塩

ヘルスメイトの
レシピの玉手箱

144

焼きサバのおろし煮

1人分の栄養価
エネルギー/267kcal たんぱく質/19.9g
脂質/15.3g カルシウム/31mg 塩分/1.0g

ひと口メモ
 サバに豊富に含まれる血栓症予防や脳の働きを活性にするDHA・EPAを手軽に摂取
 ショウガやネギで、おいしく減塩

材料(4人分)
 真サバ-----90gを4切
 サラダ油-----適量
 ダイコン-----240g
 ショウガ-----20g
 ネギ-----40g
 だし汁-----200ml
 しょうゆ-----大さじ1
 酒-----大さじ1
 みりん-----小さじ2

作り方
 ① サバの背に十文字に切れ目をいれ、水気を拭き取る
 ② ダイコンをすりおろし、軽く水気をきる
 ③ ショウガをすりおろし、ネギは斜め切りにする
 ④ フライパンに油をひき、①を入れ、両面に焦げ目がつく程度まで焼く
 ⑤ ④に[A]と②③を入れて煮立たせ、全体に火が通れば出来上がり

ヘルスメイトの
レシピの玉手箱

145

ミートボールのスープカレー

1人分の栄養価
エネルギー/239kcal
たんぱく質/11.9g 脂質/13.9g
カルシウム/113mg 塩分/1.1g

ひと口メモ
 市販のルーを使わないので、脂質や塩分を抑えられてヘルシー
 色とりどりの野菜で見た目も楽しい

材料(4人分)
 ミートボール
 豚ひき肉-----150g
 タマネギ-----1/4個
 パン粉-----大さじ3
 [A]牛乳-----大さじ2
 片栗粉-----小さじ1
 塩・こしょう-----各少々
 サラダ油-----小さじ1
 スープカレー
 タマネギ-----1/2個
 ジャガイモ-----1個
 ブロッコリー-----1/2株
 ミニトマト-----8個
 カレー粉-----小さじ1と1/2
 固形コンソメスープ-----1個
 水・牛乳-----各300cc
 [B]トマトケチャップ-----大さじ1
 塩・こしょう-----各少々

作り方
 ① ミートボール用のタマネギをみじん切り、スープ用のタマネギをくし形、ジャガイモを2cm角に切る。
 ② ブロッコリーをさっと炒める。
 ③ 豚ひき肉に[A]を入れ、粘りが出るまで混ぜた後、一口大に丸める。
 ④ 鍋にサラダ油を入れて熱し、③を転がしながら焼き色を付ける。
 ⑤ ④にスープ用のタマネギとジャガイモ、カレー粉を入れ炒める。
 ⑥ ⑤に水と固形コンソメスープを入れて煮込み、タマネギとジャガイモが柔らかくなったら②とミニトマトを加える。
 ⑦ ⑥に[B]を加えて味を調え、牛乳を入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

減塩



材料(4人分)

| | | | | | |
|--------------|------|-----|-----------|-------|---------|
| 鶏むね肉(皮なし)... | 240g | [A] | 白ワイン | | 大さじ1 |
| コーンフレーク | 2カップ | | 塩、砂糖、カレー粉 | | 各小さじ1/4 |
| サラダ油 | 大さじ1 | | こしょう | | 少々 |
| ジャガイモ | 中2個 | [B] | 溶き卵 | | 1/2個 |
| ブロッコリー | 8房 | | 牛乳、粉チーズ | | 各大さじ1 |
| くし型切りレモン | 4切れ | | 小麦粉 | | 大さじ2 |



作り方

- ① ボウルで[A]を混ぜ合わせる。
- ② 鶏むね肉を一口大にそぎ切りし、①で下味をつける。
- ③ ジャガイモをよく洗い、皮付きのまま6等分のくし形に切った後に再度水で洗い、ペーパーで水気を取り、オープンペーパーを敷いた天板に並べる。
- ④ ボウルで[B]を混ぜ合わせ、②を入れ、絡ませる。
- ⑤ コーンフレークにサラダ油を混ぜ合わせる。
- ⑥ オープンペーパーを敷いた天板に⑤の1/3を薄く広げ、その上に②を並べ、残りの⑤を上からかける。
- ⑦ 200℃に熱したオープンで⑥を15分、⑧を10分程度焼く。
- ⑧ 皿に⑦を盛り、塩ゆでしたブロッコリーとレモンを添える。

揚げずにフライ!
おいしくヘルシー!

ひと口メモ
油で揚げない調理法で、とってもヘルシー
コーンフレークをパン粉やスライスアーモンドに替えてアレンジも

1人分の栄養価 ●エネルギー/243kcal ●たんぱく質/19.7g ●脂質/6.0g ●カルシウム/48mg ●塩分/0.7g

減塩



材料(4人分)

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|
| 卵 | | 3個 | 片栗粉 | | 小さじ1 | |
| 牛乳 | | 500cc | ショウガ | | 20g | |
| 薄口しょうゆ | | 大さじ1 | 三つ葉 | | 適量 | |
| 生シイタケ | | 4枚 | [A] | だし汁 | | 200cc |
| エビ | | 4尾 | 薄口しょうゆ、酒 | | 各小さじ1 | |
| 水 | | 小さじ2 | | | | |



作り方

- ① 卵を溶き、目の細かいざるでこす。
- ② ①に牛乳と薄口しょうゆを入れ、よく混ぜる。
- ③ 茶碗に②を入れ、中火で3~4分、弱火で5分蒸した後、切り込みを入れた生シイタケをのせ、さらに5~6分蒸す(竹串を刺し、澄んだ汁が出るまで)。
- ④ [A]に刻んだエビを入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみが出るまでかき混ぜながら加熱する。
- ⑤ ③に④をかけ、おろしショウガと三つ葉をのせて出来上がり。

冷やしても
おいしい!

ひと口メモ
牛乳やエビ、ショウガで素材の味を生かし、減塩
卵液にカマンベールチーズを入れると風味がアップ

1人分の栄養価 ●エネルギー/170kcal ●たんぱく質/12.4g ●脂質/9.5g ●カルシウム/168mg ●塩分/1.0g

減塩



材料(4人分)

| | | | | | | |
|-----------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| サケ | | 280g | パプリカ | | 1/4個 | |
| 塩 | | 小さじ1/4 | ピーマン | | 4個 | |
| こしょう | | 少々 | [A] | だし汁 | | 140cc |
| 薄力粉、サラダ油 | | 各大さじ1 | | 酢、砂糖 | | 各大さじ2 |
| タマネギ、ニンジン | | 各1/2個 | | しょうゆ | | 小さじ4 |
| | | | | 赤唐辛子 | | 1本 |



作り方

- ① サケは3等分の大きさに切り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
- ② タマネギ、ニンジン、パプリカ、ピーマンを千切りにする。
- ③ [A]を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、①をこんがり焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンの油を少し拭きとり、②を入れてさっと炒め、③を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ ⑤に④を入れ、5分以上漬け置けば出来上がり。

揚げずに、
おいしく!

ひと口メモ
油で揚げないのでヘルシーなほか、野菜もとれる
サケは疲労回復・動脈硬化の予防・美肌などに効果的

1人分の栄養価 ●エネルギー/195kcal ●たんぱく質/17.5g ●脂質/6.6g ●カルシウム/28mg ●塩分/1.0g

減塩



材料(2人分)

| | | | | | | | |
|-----------|--------|-------|-------|---------|----------|--------|--------|
| 木綿豆腐 | | 100g | [ソース] | | | | |
| [A] | 豚ひき肉 | | 80g | タマネギ | | 1/4個 | |
| | 刻みネギ | | 15g | エリンギ | | 70g | |
| | 塩、こしょう | | 各少々 | オリーブオイル | | 小さじ1 | |
| | パン粉 | | 大さじ3 | [B] | トマトの水煮缶 | | 135g |
| | 卵 | | 1/3個 | | オイスターソース | | 小さじ1/2 |
| パルメザンチーズ | | 大さじ1 | | 塩 | | 小さじ1/5 | |
| パセリのみじん切り | | 適量 | | 水 | | 50ml | |



作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、ざるに入れて水切りをする。
- ② タマネギは薄切り、エリンギは一口大に切る。
- ③ ボウルに①と[A]を入れてよく混ぜ、8個に丸める。
- ④ フライパンでオリーブオイルを熱し、③を入れ焼き色が付いたら取り出す。
- ⑤ そのままのフライパンで②をしっかり炒め、[B]を加え、煮る。沸騰したら④を戻し入れ、中火で約10分蒸込む。
- ⑥ ⑤を器に盛り、パルメザンチーズとパセリをトッピングして出来上がり。

豆腐で
おいしく
ヘルシーに!

ひと口メモ
豆腐を使うので、肉団子がふっくら軟らかい
ソースは、ご飯にもパスタにも合う

1人分の栄養価 ●エネルギー/206kcal ●たんぱく質/15.4g ●脂質/11.4g ●カルシウム/105mg ●塩分/0.9g