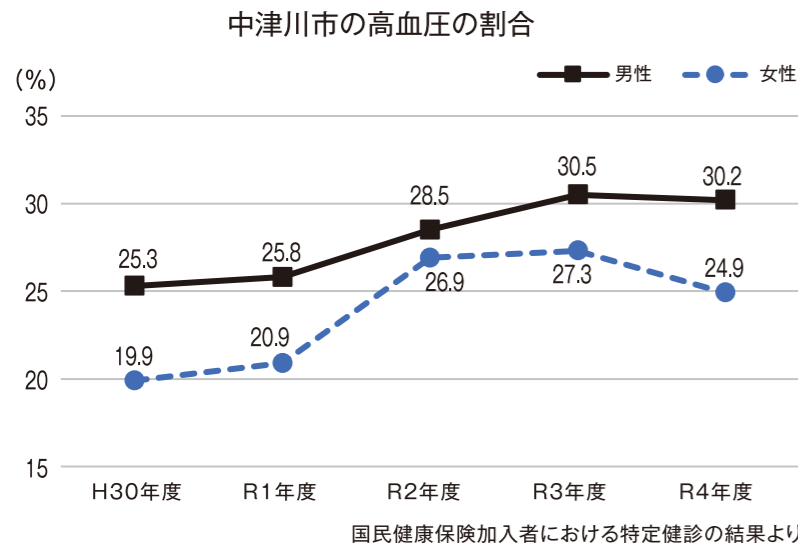
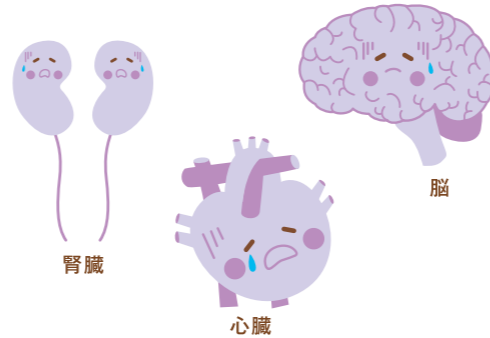


中津川市の高血圧の割合は近年増加傾向にあります。



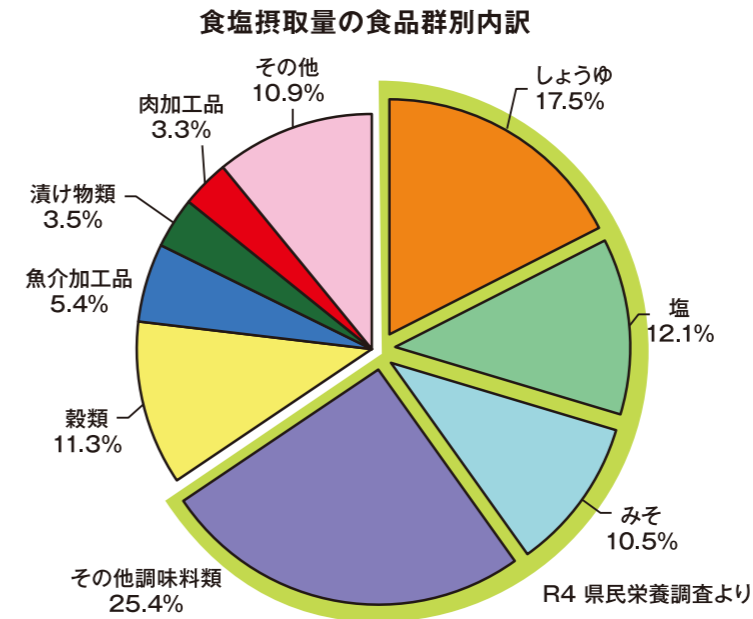
高血圧には自覚症状がほとんどありません。放っておくと、複雑な血管が多数通る脳・全身に血液を送る心臓・血流が多く細かい血管が集まる腎臓に影響を及ぼしやすくなります。



※
ちなみに…中津川市は脳血管疾患の受療率が県内1位で、高血圧が最大の危険因子です。

※国民健康保険加入者の疾病状況より

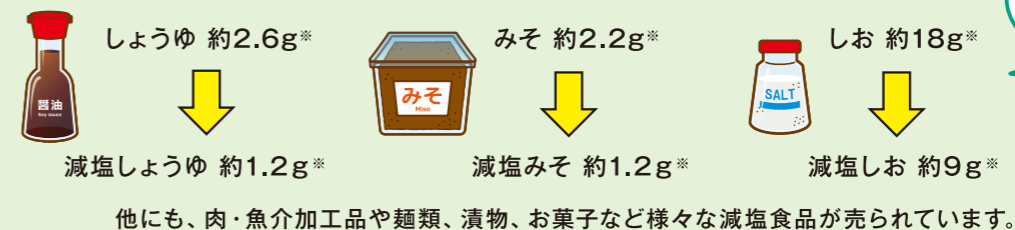
食塩はしょうゆ・みそ・塩などの調味料からの摂取が約7割です。



調味料の種類によって、含まれる塩分量は大きく異なります。含まれる塩分量を知ること、きちんと測って使うことで使いすぎを防ぎましょう。

	大さじ1杯の塩分量
顆粒だし	3.9g
しょうゆ	2.6g
みそ	2.2g
ウスターソース	1.5g
ケチャップ	0.5g
マヨネーズ	0.3g

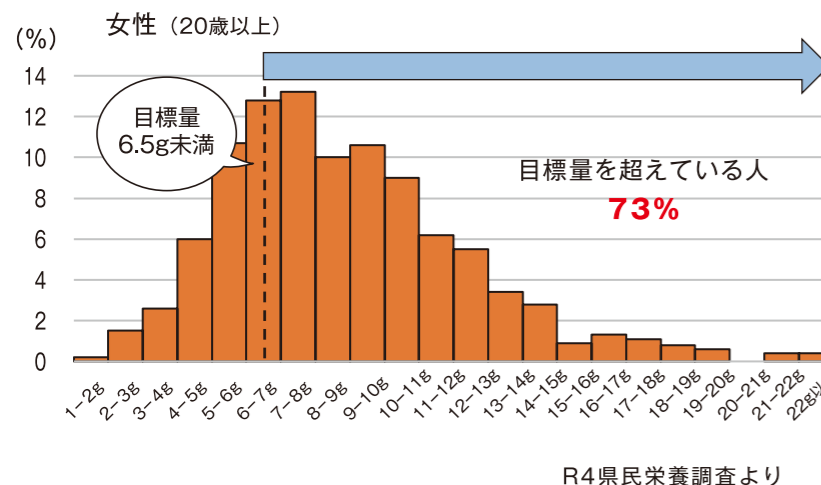
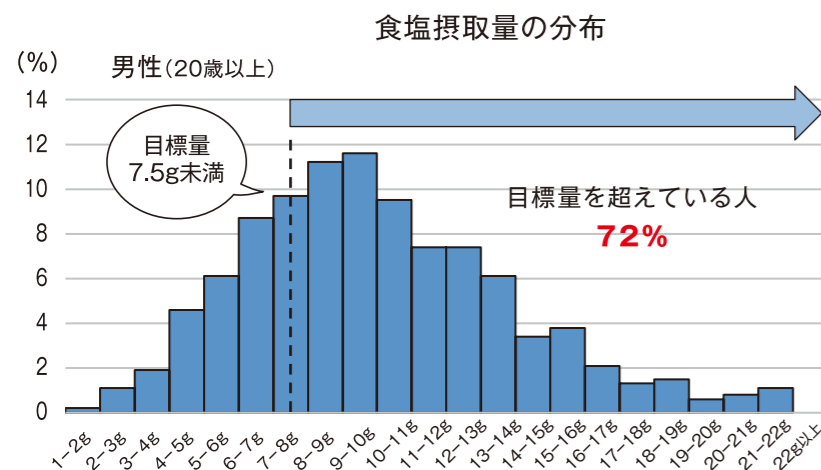
～減塩調味料を使ってみよう～



減塩調味料を使用すると塩分を約半分に減らすことができます!!

※大さじ1杯あたりの塩分量

岐阜県民の7割以上が目標量より多く食塩をとっています。



～減塩のポイント～

- 食塩を多く含む料理や食品に要注意
 - ・汁物や漬物は1日1回にしましょう。
 - ・肉や魚の加工品にも食塩が多く含まれています。
- 香辛料や酢を活用
 - ・良い香りの料理はうす味でもおいしく食べられます。
- 「かける」より「つける」
 - ・しょうゆやソースなどは、かけて食べるよりつけて食べた方が減塩効果があります。
- 腹八分目を心がける
 - ・せつかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。肥満予防のためにも、腹八分目におさえましょう。
- 野菜を食べる
 - ・野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体から排泄し、血圧を下げる作用があります。

減塩レシピ集 目次

- ① ご飯・揚げ鶏のケチャップがらめ、じゃが芋のヨーグルトサラダ・にんじんときのこのナムル風炒め
- ② バナナきなこトースト・水菜のボリュームサラダ・かぼちゃのミルクスープ
- ③ 黒豆ご飯・ひじきのコロッケ・小松菜の和え物
- ④ ご飯・キャベツと豚肉の卵とじ・ブロッコリーの海苔ソース・焼きサラダ
- ⑤ 減塩ドライカレー・キャベツとツナのサラダ・きのこのマヨネーズソテー
- ⑥ ご飯・酢豚風炒め・菜の花となめこの和え物・厚揚げのねぎソース
- ⑦ 野菜たっぷりピビンバ・かぼちゃのごま煮・かぶとわかめの甘酢和え
- ⑧ ご飯・ねぎポンがけ唐揚げ・キャベツと桜えびのチーズ和え・とろろ昆布とオクラのお吸い物

1. ご飯・揚げ鶏のケチャップがらめ、じゃが芋のヨーグルトサラダ・にんじんときのこのナムル風炒め

※分量通りに計量することで薄味でもおいしく食べられます。

1 ご飯

材料	分量(2人分)
ご飯	300g

1人分の栄養価

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
炭水化物	55.7g
食塩相当量	0g

1人分の栄養価

エネルギー	619kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	14.6g
炭水化物	91.3g
食塩相当量	1.9g
食物繊維	14.1g
野菜量	147g



2 揚げ鶏のケチャップがらめ

材料	分量(2人分)	作り方
鶏むね肉(皮なし)	140g	①鶏むね肉は大き目の一口大に切り、酒とおろししょうがをまぶしておく。 ②野菜は食べやすい長さに切る。 ③①に片栗粉と小麦粉をまぶし、170~180度の油で揚げる。 ④フライパンにAを合わせて火にかけ、ふつふつとしてきたら③の揚げ鶏を加えて、からめる。 ⑤野菜を敷いた皿の上に、④を盛り付け、ミニトマトを添える。
酒	5g(小さじ1)	
おろししょうが	2g(小さじ1/2弱)	
水菜	40g(1/5束)	
片栗粉	6g(小さじ2)	
小麦粉	6g(小さじ2)	
揚げ油	適量	
トマトケチャップ	12g(小さじ2)	
しょうゆ	6g(小さじ1)	
みりん	6g(小さじ1)	
酢	2.5g(小さじ1/2)	
砂糖	1g(小さじ1/3)	
おろしにんにく	少々	
ミニトマト	40g(4個)	



鶏肉の下味は酒としょうがのみですが、表面に甘辛いケチャップだれをからめることで味の薄さを感じさせません。



1人分の栄養価

エネルギー	172kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	5.4g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.7g

3 じゃが芋のヨーグルトサラダ

材料	分量(2人分)	
じゃが芋	160g(大1個)	
こしょう	少々	
ブロッコリー	80g	
ベーコン	15g	
玉ねぎ	50g(1/4個)	
A	マヨネーズ	12g(大さじ1)
	プレーンヨーグルト	25g
	塩	0.3g
	こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	6.3g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、一口大に切って茹でる。茹でたら水を捨てて水気をとり、こしょうをふる。
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルに上げて水気をきっておく。
- ③フライパンに1cm幅に切ったベーコンを入れて火にかけ、油がにじんできたら薄切りにした玉ねぎを加えて炒め、こしょうをふる。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤皿にじゃが芋とブロッコリーを盛り付け、③のをせる。食べる際に④をかける。



マヨネーズをプレーンヨーグルトで割ることでさっぱりといただけ、また減塩にもつながります。ベーコンの塩気がアクセント!



4 にんじんときのこのナムル風炒め

材料	分量(2人分)	作り方	
にんじん	100g(1本)	①にんじんは千切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。 ②フライパンにごま油とにんにくを熱し、①を炒める。 ③にんじんがしんなりしてやわらかくなったら、Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて火を止め、白ごまをふる。	
しめじ	30g(1/3袋)		
しいたけ	20g(2枚)		
ごま油	4g(小さじ1)		
おろしにんにく	少々		
A	しょうゆ		9g(大さじ1/2)
	酒		5g(小さじ1)
	酢		5g(小さじ1)
	砂糖		1g(小さじ1/3)
	白ごま		1g(小さじ1/2)



はじめにごま油とにんにくを熱することで香りができます。きのこの旨味とにんじんの甘さを生かして、味付けは控えめにします。



1人分の栄養価

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.4g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.7g

2. バナナきなこトースト・水菜のボリュームサラダ・かぼちゃのミルクスープ

1 バナナきなこトースト

材 料	分量(2人分)
食パン(5枚切)	2枚
マーガリン又はバター	12g(大さじ1)
きなこ	4g(小さじ2)
バナナ	100g(1本)
はちみつ	14g(小さじ2)
シナモン	適宜

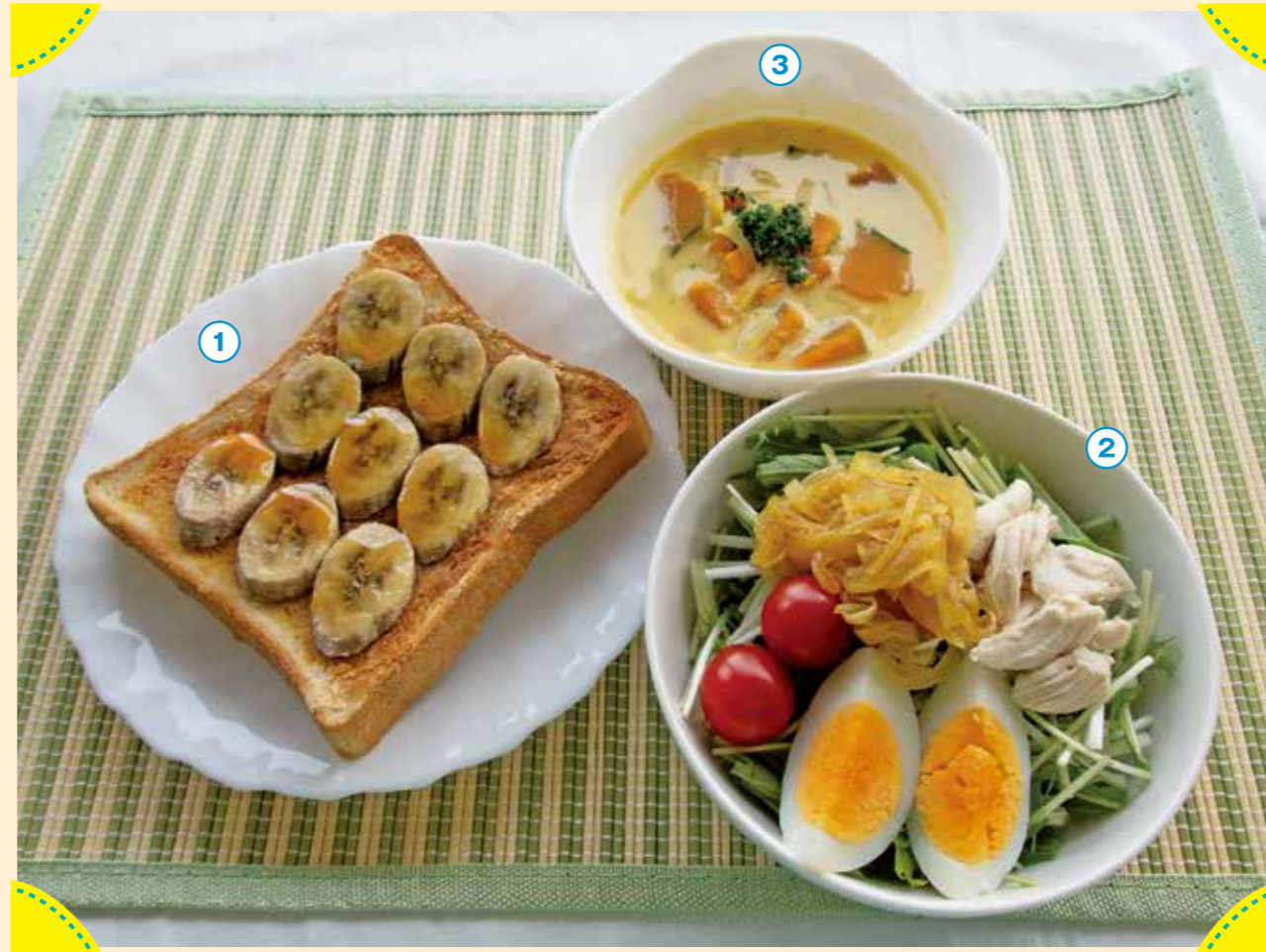
作り方

- ①食パンにマーガリンを塗り、きなこをふる。
- ②バナナを5mm厚さの斜め切りにし、パンの上に並べる。
- ③②にはちみつをかけ、オーブントースターで3分程焼く。
- ④好みでシナモンをふる。



1人分の栄養価

エネルギー	305kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	8.4g
炭水化物	51.1g
食塩相当量	1.0g



1人分の栄養価

エネルギー	576kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	15.9g
炭水化物	81.0g
食塩相当量	2.2g
食物繊維	9.3g
野菜量	197g

減塩ポイント

パン自体に食塩が含まれますが、献立の組み合わせによって1食分の塩分を抑えることができます。

2 水菜のボリュームサラダ

材 料	分量(2人分)	作り方
水菜	70g(1/3束)	<ol style="list-style-type: none"> ①水菜は食べやすい長さに切る。 ②鶏ささみは酒をふってラップをし、電子レンジで2分程加熱し火を通す。粗熱が取れたらほぐす。 ③卵は茹で、殻をむいて4つ切りにする。 ④玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで1分程加熱し、Aと混ぜる。 ⑤皿に水菜を敷き、ささみ、ゆで卵、ミニトマトを盛り付け④のドレッシングをかけていただく。
鶏ささみ	100g(2本)	
酒	5g(小さじ1)	
卵	1個	
玉ねぎ	70g(1/3個)	
A	しょうゆ	6g(小さじ1)
	酢	5g(小さじ1)
	サラダ油	4g(小さじ1)
	カレー粉	0.5g(小さじ1/4)
	あらびきこしょう	少々
ミニトマト	40g(4個)	



1人分の栄養価

エネルギー	143kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	5.2g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.6g

減塩ポイント

玉ねぎの甘さと酢の甘酸っぱさ、カレー粉のスパイスさがマッチした減塩ドレッシングをかけていただきます。

3 かぼちゃのミルクスープ

材 料	分量(2人分)	作り方
かぼちゃ	200g(1/5個)	<ol style="list-style-type: none"> ①かぼちゃは種をとり、一口大の薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。 ②鍋に①の野菜と水、コンソメを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。 ③牛乳を加えて、煮立ったら火を止め、こしょうをふる。 ④器に盛り付け、パセリを散らす。
玉ねぎ	50g(1/4個)	
水	120ml	
固形コンソメ	2.65g(1/2個)	
牛乳	100ml	
こしょう	少々	
パセリ	2g	



1人分の栄養価

エネルギー	127kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	2.3g
炭水化物	23.6g
食塩相当量	0.6g

減塩ポイント

乳製品を使った洋風スープは薄味でもおいしく食べられます。かぼちゃはあえてつぶさず、ゴロゴロ感を楽しめます。

3. 黒豆ご飯・ひじきのコロッケ・小松菜の和え物

1 黒豆ご飯

材 料	分量(2人分)	作り方
黒豆	20g	①黒豆は洗って水気をきり、豆が割れるまでフライパンで煎る。米は洗って水気をきっておく。 ②梅干しは種をのぞく。 ③材料すべてを炊飯器に入れ、通常の水加減で炊く。 ※煎った黒豆を入れたらすぐに炊飯する。
米	140g	
梅干し(塩分6%)	20g(1と1/2粒)	
酒	7.5g(大さじ1/2)	



1人分の栄養価

エネルギー	309kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	2.9g
炭水化物	60.0g
食塩相当量	0.6g

減塩ポイント

黒豆を煎った香ばしさ、梅干しの酸味が加わることによって塩分を控えた味ご飯になります。ご飯もピンク(紫)色がつき、視覚的にも楽しむことができます。



1人分の栄養価

エネルギー	594kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	15.2g
炭水化物	90.1g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	13.5g
野菜量	131g

2 ひじきのコロッケ

材 料	分量(2人分)	作り方
芽ひじき(乾)	4g	①芽ひじきはたっぷりの水で戻した後2、3回洗い、十分に水気をきって5mmほどの長さに切る。 ②玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。 ③じゃが芋は一口大に切り、茹でてつぶす。 ④フライパンに油を熱し、①②、水気をきったツナを入れて炒める。カレー粉を加え、塩、こしょうをふる。 ⑤じゃが芋に④を混ぜ合わせて4等分にし、小判型に形を整え冷ます。 ⑥小麦粉、水を加えた溶き卵、パン粉の順に衣をつけて170~180度の油で揚げる。 ⑦キャベツは千切り、トマトはくし切りにし、付け合わせる。好みでソースをかける。
玉ねぎ	60g(1/4個)	
パセリ	4g	
じゃが芋	180g(大1個)	
油	2g(小さじ1/2)	
ツナ缶(水煮)	60g(1缶)	
カレー粉	2g(小さじ1)	
塩	0.4g	
こしょう	少々	
衣	小麦粉	8g(大さじ1弱)
	卵	20g
	水	大さじ1
パン粉	12g	
揚げ油	適量	
キャベツ	60g(大1枚)	
トマト	80g(1/2個)	
ソース	10g(小さじ2弱)	



1人分の栄養価

エネルギー	259kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	12.0g
炭水化物	28.8g
食塩相当量	1.0g

減塩ポイント

カレー粉を加えることによって、塩を少なくしても食べやすくなります。香辛料を上手に利用して減塩にチャレンジしましょう。ひじき(海藻)の風味を感じられるコロッケです。

3 小松菜の和え物

材 料	分量(2人分)	作り方
小松菜	80g(1/2束弱)	①小松菜は茹でて水気をきり、1cm長さに切る。 ②ささみは筋を取り茹でて、細かくほぐす。 ③①②とおろししょうが、しょうゆを混ぜ合わせる。 ④③を皿に盛り付け、かつおぶしをかける。
鶏ささみ	30g	
おろししょうが	6g(小さじ1強)	
しょうゆ	6g(小さじ1)	
かつおぶし	1g	



1人分の栄養価

エネルギー	26kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.2g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	0.5g

減塩ポイント

しょうがの辛みとかつおぶしで和えることによって味がまとまり、しょうゆが少なくても食べやすい和え物になります。



4. ご飯・キャベツと豚肉の卵とじ・ブロッコリーの海苔ソース・焼きサラダ

1 ご飯

材料	分量(2人分)
ご飯	300g

1人分の栄養価

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
炭水化物	55.7g
食塩相当量	0g

1人分の栄養価

エネルギー	594kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	17.9g
炭水化物	78.5g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	11.4g
野菜量	158g



3 ブロッコリーの海苔ソース

材料	分量(2人分)	作り方
ブロッコリー	100g	①ブロッコリーは小房に分け、にんじんはいちょう切りにし、一緒にやわらかくなるまで茹でる。茹でたら水気をきっておく。 ②耐熱容器にAを混ぜ合わせ、電子レンジで20秒加熱する。 ③食べる直前に、②に一味唐辛子を加えて混ぜ合わせる。 ④①を盛り付け③をかける。
にんじん	20g	
のり佃煮	12g(小さじ2)	
酢	6g(小さじ1強)	
酒	6g(小さじ1強)	
一味唐辛子	少々	



のり佃煮に酢を合わせることで酸味が変わり、少ない塩分でも食べやすくなります。唐辛子の辛みが味のアクセントになります。



1人分の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.4g

2 キャベツと豚肉の卵とじ

材料	分量(2人分)	作り方
キャベツ	200g(4枚)	①キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。豚もも肉は2cm幅に切る。 ②卵は割りほぐしておく。 ③Aを混ぜ合わせておく。 ④フライパンに油を半量熱し、キャベツを炒める。キャベツを一旦取り出した後、残りの油を熱して豚肉を炒める。 ⑤豚肉に火が通ったら③の調味料を加えて混ぜ合わせ、炒めたキャベツ、こしょう、かつおぶしも加えて混ぜ合わせる。最後に溶き卵を全体に回し入れ、全体に合わせたら火を止める。
豚もも肉(薄切り)	100g	
卵	1個	
減塩粉末だし	4g	
オイスターソース	4g(小さじ2/3)	
しょうゆ	6g(小さじ1)	
油	2g(小さじ1/2)	
こしょう	少々	
かつおぶし	1g	



キャベツを先に炒めておくことで水っぽくなりません。粉末だし、オイスターソース、かつおぶしの旨味を利用し、塩分が少なくても美味しく食べることができます。調味料を先に混ぜておくことで料理全体に味がつきやすくなります。かつお節が調味料を吸い、無駄がありません。

1人分の栄養価

エネルギー	172kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	9.0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	1.1g



4 焼きサラダ

材料	分量(2人分)	作り方
じゃが芋	100g(中1個)	①じゃが芋は乱切り、にんじんは千切りにし、一緒に茹でてつぶす。(にんじんはつぶれなくても良い) ②ハムは1cm角に切り、コーンは水気をきっておく。 ③玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせておく。 ④①、②、③とこしょうを混ぜ合わせ、耐熱容器に1人分ずつ盛る。 ⑤④の上にチーズをのせ、オーブントースターか、180度に温めたオーブンで5分ほど焼く。チーズが溶ければでき上がり。
にんじん	20g	
ハム	20g	
コーン缶	20g	
玉ねぎ	10g	
マヨネーズ	14g(大さじ1強)	
こしょう	少々	
溶けるチーズ	10g	



にんじん、ホールコーン、ハムなど甘味、塩味のある食品を混ぜることで調味料を少なくできます。溶けるチーズをかけて焼くことで風味が加わり、薄味でも食べやすくなります。

1人分の栄養価

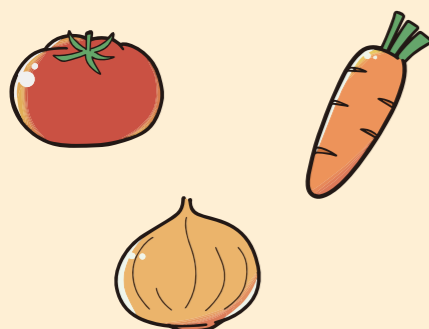
エネルギー	134kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	8.1g
炭水化物	11.1g
食塩相当量	0.6g



5. 減塩ドライカレー・キャベツとツナのサラダ・きのこのマヨネーズソテー

1人分の栄養価

エネルギー	595kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	16.4g
炭水化物	87.1g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	8.5g
野菜量	142g



1 減塩ドライカレー

材料	分量(2人分)	作り方
玉ねぎ	50g(1/4個)	作り方 ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。トマトは湯剥きして1cm角に切る。 ②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんじんを炒める。 ③②に火が通ったら鶏ひき肉、トマト、酒を加えて炒める。 ④野菜の水分が飛んだらAを加えて炒める。 ⑤皿にご飯、④を盛り付け、レモンを添える。
にんじん	30g	
トマト	60g(1/3個)	
オリーブ油	12g(大さじ1)	
鶏ひき肉	100g	
酒	10g(小さじ2)	
おろしにんにく	2.5g(小さじ1/2)	
おろししょうが	2.5g(小さじ1/2)	
A カレー粉	4g(小さじ2)	
ウスターソース	18g(大さじ1)	
ケチャップ	18g(大さじ1)	
塩	0.8g	
ご飯	360g	
レモンくし切り	20g	

減塩ポイント

カレールーは1片約2.0gの塩分が含まれます。カレー粉は大さじ1杯で塩分は0.012gと少ないため、減塩でカレーを作ることが出来ます。炒め物などに使っても味を引き締め、他の調味料を減らすことが出来ます。

1人分の栄養価

エネルギー	478kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	7.9g
炭水化物	79.6g
食塩相当量	1.6g



2 キャベツとツナのサラダ

材料	分量(2人分)
キャベツ	150g(3枚)
ツナ缶(油漬)	40g
A 酢	5g(小さじ1)
ブラックペッパー	少々
ミニトマト	20g(2個)

1人分の栄養価

エネルギー	72kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	4.5g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.2g

作り方

- ①キャベツは一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ②キャベツの水気を絞り、Aを加えて和える。
- ③皿に盛り付け、ミニトマトを添える。



減塩ポイント

ツナの塩味のみでは少し物足りなさをを感じる所を、酢とブラックペッパーで味にアクセントをつけます。酢の代わりにレモン汁なども合います。



3 きのこのマヨネーズソテー

材料	分量(2人分)	作り方
生しいたけ	40g(4枚)	作り方 ①しいたけは石づきをとり、薄切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。エリンギは短冊切りにする。 ②しょうゆとマヨネーズを混ぜ合わせておく。 ③フライパンを熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。 ④③に②を加えて炒め、こしょうで味を調える。
しめじ	40g	
エリンギ	40g	
しょうゆ	2g(小さじ1/3)	
マヨネーズ	10g(大さじ1弱)	
こしょう	少々	

減塩ポイント

しょうゆの塩分は小さじ1で約0.9gですが、マヨネーズの塩分は小さじ1で約0.1gと塩分の少ない調味料です。炒め物や油の代わりとして使えます。

1人分の栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.0g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.2g



6. ご飯・酢豚風炒め・菜の花となめこの和え物・厚揚げのねぎソース

1 ご飯

材 料	分量(2人分)
ご 飯	300g

1人分の栄養価

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
炭水化物	55.7g
食塩相当量	0g

1人分の栄養価

エネルギー	581kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	19.0g
炭水化物	80g
食塩相当量	2.1g
食物繊維	6.9g
野菜量	131g



2 酢豚風炒め

材 料	分量(2人分)	作り方	
豚ロース肉(薄切り)	100g	作り方 ①豚肉は2cm幅に切り、片栗粉をまぶす。 ②玉ねぎは小さめのくし切り、ピーマン、にんじんは短冊切りにする。しいたけは石づきを取り、8等分に切る。 ③Aの調味料を混ぜ合わせておく。 ④フライパンに油を半量熱し、②を炒める。一旦取り出し、残りの油を熱して①の豚肉を炒める。 ⑤豚肉に炒めておいた野菜を加え、③の調味料を入れて混ぜ合わせ、火を止める。	
片栗粉	9g(大さじ1)		
玉ねぎ	140g(2/3個)		
ピーマン	40g(1と1/2個)		
にんじん	30g		
生しいたけ	20g(2枚)		
A	砂糖		6g(小さじ2)
	ケチャップ		18g(大さじ1)
	しょうゆ		9g(大さじ1/2)
	ウスターソース		9g(大さじ1/2)
	酢	8g(大さじ1/2強)	
油	8g(小さじ2)		



1人分の栄養価

エネルギー	244kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	13.8g
炭水化物	19.0g
食塩相当量	1.4g

減塩ポイント

豚肉は角切りでなく薄切り肉を使用することによって薄味でも味を感じやすくなります。肉に片栗粉をまぶすことで調味料がよくしみこみます。

3 菜の花となめこの和え物

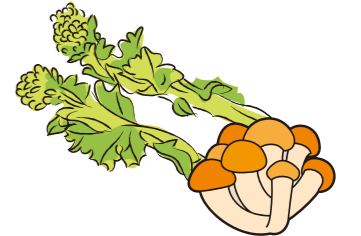
材 料	分量(2人分)
菜の花	60g
なめこ	40g
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
ねりわさび	1g(小さじ1/5)

1人分の栄養価

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.2g
炭水化物	3.2g
食塩相当量	0.3g

作り方

- ①菜の花は茹でて2cmほどの長さに切り、水気をしぼる。
- ②なめこは茹でて水気をきる。
- ③しょうゆとわさびを混ぜ合わせておく。
- ④菜の花、なめこを③で和える。



減塩ポイント

わさびの辛みとなめこの旨味を加えることによって、しょうゆが少なくても美味しく食べることができます。

4 厚揚げのねぎソース

材 料	分量(2人分)	作り方	
厚あげ	80g	作り方 ①厚あげは半分の厚みに切った後、一口大に切り、フライパン又はオーブントースターで両面焼く。 ②長ねぎはみじん切りにする。 ③②とAを混ぜ合わせて火にかけ、ふつふつしたら火を止め、酢も加えて混ぜ合わせる。 ④皿に厚あげを盛り付け、③のたれをかける。	
長ねぎ	5g		
A	砂糖		2g(小さじ2/3)
	おろししょうが		4g(小さじ1弱)
	豆板醤		2g
	しょうゆ		3g(小さじ1/2)
酢	10g(小さじ2)		



1人分の栄養価

エネルギー	69kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	4.6g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.4g

減塩ポイント

厚あげを焼くことによって香ばしさが増し、薄味でも食べやすくなります。豆板醤、生姜の旨味と辛みでしょうゆが少なくても食べやすくなります。

7. 野菜たっぷりビビンバ・かぼちゃのごま煮・かぶとわかめの甘酢和え



1人分の栄養価

エネルギー	570kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	14.0g
炭水化物	88.3g
食塩相当量	2.2g
食物繊維	7.6g
野菜量	192g

1 野菜たっぷりビビンバ

材料	分量(2人分)	作り方
豚ひき肉	120g	①熱したフライパンに豚ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら混ぜ合わせたAを加えて炒める。 ②もやしは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで1分加熱する。冷水につけて水気をよく絞り、ラー油と和える。 ③にんじんは4cm長さの千切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで1分加熱する。冷水につけて水気をよく絞り、Bと和える。 ④ほうれんそうはラップで軽く包み、電子レンジで2分加熱し、冷水につけて水気をよく絞る。絞ったほうれん草は4cm長さに切り、Cと和える。 ⑤器にご飯をよそい、豚肉、もやし、にんじん、ほうれんそう、キムチを彩りよく盛り付ける。最後に糸唐辛子をのせ、よく混ぜていただく。
A 減塩しょうゆ	12g(小さじ2)	
コチュジャン	10g(大さじ1/2強)	
酒	5g(小さじ1)	
砂糖	3g(小さじ1)	
おろしにんにく	2g(小さじ1/2弱)	
もやし	60g(1/3袋)	
ラー油	1~2滴	
にんじん	40g	
B 酢	6g(小さじ1強)	
砂糖	2g(小さじ2/3)	
一味唐辛子	少々	
ほうれんそう	60g(1/3袋)	
C ごま油	4g(小さじ1)	
食塩	0.4g	
ご飯	300g	
キムチ	40g	
糸唐辛子	適宜	



1人分の栄養価

エネルギー	470kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	13.2g
炭水化物	66.7g
食塩相当量	1.7g

減塩ポイント

野菜の味付けは薄くし、肉にしっかり味をつけることで味のメリハリをつけました。

2 かぼちゃのごま煮

材料	分量(2人分)	作り方
かぼちゃ	140g(1/8個)	①かぼちゃは皮つきのまま、一口大に切る。 ②かぼちゃとAを小鍋に入れて落とし蓋をし、弱火で15分ほど煮る。 ③かぼちゃに火が通ったら蓋をとり、強火で水分をとばす。 ④すりごまを加え、さっと合わせる。
A だし汁	150ml	
減塩しょうゆ	4g(小さじ2/3)	
みりん	6g(小さじ1)	
砂糖	4g(小さじ1強)	
すりごま	2g(小さじ1)	



1人分の栄養価

エネルギー	81kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.7g
炭水化物	16.8g
食塩相当量	0.2g

減塩ポイント

かぼちゃの甘味とごまの風味で調味料が少なくてもおいしく食べられます。

3 かぶとわかめの甘酢和え

材料	分量(2人分)	作り方
かぶ	80g(中1/2個)	①かぶは皮をむいて薄切りにし、5分ほど茹でる。茹でたら冷水につけて、水気をよく絞る。 ②わかめは水で戻し、水気をきる。 ③ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
わかめ(乾)	2g	
酢	10g(小さじ2)	
砂糖	5g(大さじ1/2強)	
塩	0.4g	



1人分の栄養価

エネルギー	19kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.3g

減塩ポイント

酢の酸味を使うことで減塩に繋がります。また、かぶは塩もみをせずに茹でることで塩を減らすことができます。



8. ご飯・ねぎポンがけ唐揚げ・キャベツと桜えびのチーズ和え・とろろ昆布とおくらのお吸い物

1 ご飯

材料	分量(2人分)
ご飯	300g

1人分の栄養価

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
炭水化物	55.7g
食塩相当量	0g



1人分の栄養価

エネルギー	558kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	14.4g
炭水化物	78.2g
食塩相当量	2.2g
食物繊維	6.3g
野菜量	143g

3 キャベツと桜えびのチーズ和え

材料	分量(2人分)	
キャベツ	160g(3枚)	
桜えび(乾)	4g	
A	オリーブ油	4g(小さじ1)
	粉チーズ	8g(小さじ4)
	あらびきこしょう	少々

作り方

- ①キャベツは一口大のざく切りにする。
- ②キャベツを耐熱容器に入れて電子レンジで3分加熱し、水気をきっておく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツと桜えびを加えて和える。

減塩ポイント

桜えびの風味と粉チーズの塩気で、少ない調味料でもおいしく食べられます。



1人分の栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	3.5g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.2g

2 ねぎポンがけ唐揚げ

材料	分量(2人分)	作り方	
鶏もも肉(皮なし)	160g	<ol style="list-style-type: none"> ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。 ②ポリ袋に鶏肉とAを入れてもみ、5分ほどおいておく。 ③②に片栗粉をまぶし、170度の油で鶏肉がカラッとするまで揚げる。 ④レタスは細切りにし、小ねぎは小口切りにする。長ねぎは千切りにする。 ⑤皿にレタスをしき、鶏肉をのせる。長ねぎと小ねぎを散らし、混ぜ合わせたBをかける。 ⑥ミニトマトをそえたらできあがり。 	
A	おろししょうが		4g(小さじ1弱)
	おろしにんにく		2g(小さじ1/2弱)
	卵白		25g
	小麦粉		6g(小さじ2)
	砂糖		1g(小さじ1/3)
塩	0.4g		
こしょう	少々		
片栗粉	18g(大さじ2)		
揚げ油	適量		
レタス	40g(1枚)		
小ねぎ	4g		
長ねぎ(白い部分)	10g		
B	ほん酢しょうゆ	20g(大さじ1強)	
	ごま油	2g(小さじ1/2)	
	砂糖	2g(小さじ2/3)	
	いりごま	1g(小さじ1/2)	
ミニトマト	40g(4個)		

減塩ポイント

ほん酢しょうゆの酸味が効いたタレと薬味のねぎを最後にトッピングすることで、下味が薄くてもおいしく食べられます。



1人分の栄養価

エネルギー	230kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	10.4g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	1.0g

4 とろろ昆布とおくらのお吸い物

材料	分量(2人分)	作り方
オクラ	60g(3本)	<ol style="list-style-type: none"> ①オクラは1cm長さに切る。 ②鍋にだし汁を入れ、①を加えて煮る。 ③オクラに火が通ったらしょうゆと塩を加え、ひと煮たちさせる。 ④器によそい、とろろ昆布をのせる。
だし汁	240ml	
減塩しょうゆ	12g(小さじ2)	
塩	0.4g	
とろろ昆布	4g	

1人分の栄養価

エネルギー	17kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.9g

減塩ポイント

減塩しょうゆを使うことで、塩分量を約半分カットできます。また、とろろ昆布の旨味を使って薄味でもおいしいお吸い物にしました。





食べて健康レシピ集 volume.7

1食2.2g以下 減塩レシピ集

けんぱちくん弁当メニューや季節の野菜を使った簡単で美味しいレシピを、クックパッド（料理レシピサイト・公式キッチン「けんこうなかつがわ」）に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



クックパッド



減塩

