

やさしく♡おいしい  
**減塩**レシピ



(公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口県山口市吉敷下東3-1-1  
山口県総合保健会館4階  
月～金 9:00～16:00 ☎083-932-8015



# ワンプレートランチ

食塩相当量  
**2.2g**  
エネルギー 734kcal  
たんぱく質 32.3g  
脂質 39.3g

⑥ 十六穀米飯

季節野菜のサラダ ⑤

④ ミントマトの甘酢漬

簡単鶏ハム ③

アボカドコロッケ ①

② エビマヨ

## ① アボカドコロッケ

材料	
アボカド	30g
じゃがいも	25g
玉ねぎ	15g
オリーブオイル	2g(小1/2)
黒こしょう	少々
小麦粉	2g
小麦粉	3g
卵	5g
パン粉	1g
サラダ油	7g(揚げ油)
中濃ソース	8g
レモン果汁	4g
片栗粉	1.5g

- 作り方**
- ① アボカド(よく熟したもの)は皮と種を除きつぶす
  - ② じゃがいもは柔らかく茹でて、つぶす
  - ③ 玉ねぎはみじん切りにする
  - ④ フライパンを火にかけ、オリーブオイルで玉ねぎを炒め、黒コショウ少々で調味する
  - ⑤ ①・②・④を合わせ、丸める(好みのコロッケ型)
  - ⑥ 小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつけ、170℃の油で揚げる
  - ⑦ 中濃ソースとレモン果汁を合わせ、片栗粉でかるくとろみをつけてソースを作る

★クリームコロッケのような食感が味わえます

## ② エビマヨ

材料	
ブラックタイガー	60g(3尾)
片栗粉	小3
卵白	1個分
片栗粉	3g
サラダ油	4g(揚げ油)
マヨネーズ	10g(大1弱)
練乳	5g
にんにく	1g
黒コショウ	適量

- 作り方**
- ① ブラックタイガーは殻をむき、背ワタを取り除き片栗粉と卵白をまぶしてよくもみ込み(白っぽくなるまで)汚れをとり、水洗いして水気をよく拭き取っておく
  - ② 水気をとったら、片栗粉をまぶし175℃~の油で揚げる
  - ③ にんにくは皮をむいてすりおろす
  - ④ Aの調味料を合わせておく
  - ⑤ 揚げたエビはよく油をきりAで和える

## ③ 簡単鶏ハム

材料	
鶏むね肉	45g
黒コショウ	適量
長ねぎ(青い部分)	むね肉1枚に8cm2本
生姜	適量
長ねぎ(白い部分)	7g
スプラウト	5g
(紫キャベツ)	
練りゴマペースト	6g
砂糖	2g
酢	5g
レモン果汁	2g
濃口醤油	4g
オリーブオイル	3g
生姜(みじん切り)	2g
水	5g
白胡麻(すりごま)	1.5g

- 作り方**
- ① 鶏むね肉は常温にもどして黒コショウをまぶす
  - ② 鶏肉がつかる大きさの鍋に、8cm程度に切った長ねぎ、スライスした生姜、水を入れ火にかけ沸騰させる
  - ③ ②に鶏肉を入れたら火を止め、鍋の蓋をして8~10時間そのまま置く(鶏肉の厚さで時間調整)
  - ④ 長ねぎは白髪ねぎにし、スプラウトと混ぜておく
  - ⑤ ③の鶏肉は鍋から取り出したらキッチンペーパー等で水気を取り、繊維にそって好みの厚さにそぎ切りにする
  - ⑥ Aの調味料を合わせごまだれを作る
  - ⑦ 切った鶏肉を器に並べ④と⑥を添える

★今回のレシピでは「ごまだれ」でいたただくようにしていますが、柑橘類を使用したドレッシングでもOK!!

★スパイスやハーブを効かせたものにして、パンにはさんでもOKです

## ④ ミントマトの甘酢漬

材料	
ミントマト	30g(大きめ3個)
レモン汁	4.5g
砂糖	1.5g

- 作り方**
- ① ミントマトはヘタの部分切る
  - ② 鍋にお湯を沸騰させミントマトを入れサッとくぐらせた後、氷水にとり皮をむく
  - ③ レモン果汁と砂糖を合わせ②を30分程おく

★レモンのさわやかさと甘酸っぱい味です。味づけの濃いお料理の付け合わせによく合います~

## ⑤ 季節野菜のサラダ

材料	
サラダ菜	15g
人参	5g
南瓜	15g
大根	20g
ブロッコリー	20g
赤玉ねぎ	20g
柚子搾り汁	小2
薄口醤油	4g(小1)
オリーブオイル	2g(小1/2)
黒胡麻	小1/4

- 作り方**
- ① サラダ菜は一口大にちぎる
  - ② 人参と大根は線切りにする
  - ③ 南瓜は3cm位のいちょう切りにしてサッとゆでて水にとり、ペーパーで水気をとっておく
  - ④ ブロッコリーも一口大に切ってゆでて水けをきっておく
  - ⑤ 赤玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく(ポイント)水にさらしすぎると水溶性のビタミンが失われますのでご注意ください!!
  - ⑥ Aをあわせ、柚子ドレッシングを作る

★ドレッシングの柑橘類は時期のものに変化させて楽しみましょう~

## ⑥ 十六穀米飯

材料	
精白米	25g
十六穀米	5g

- 作り方**
- ① 精米に十六穀米を加えて炊飯する  
炊上り飯は1人前60gくらいになります

おすすめPoint!  
ワンプレートランチなので1人分の分量にしています。お好きなメニューを組み合わせ楽しんでみて!~



## 夏野菜カレー

食塩相当量  
**0.8g**  
エネルギー 235kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 10.7g

材料  
(2人分)

豚ももスライス……………120g  
酒……………大さじ1  
玉ねぎ……………100g  
にんじん……………30g  
なす……………100g  
トマト……………150g  
しめじ……………50g  
パプリカ(赤)……………25g  
サヤインゲン……………25g  
生姜……………5g  
にんにく……………5g  
油……………小さじ1/2  
カレー粉……………小さじ1強

いりこだし……………50ml  
固形ブイヨン……………1/2個  
トンカツソース……………大さじ1/2  
生クリーム……………大さじ1

### いりこだしの作り方

800mlの水から約600mlのだし汁を作ることができます。冷蔵庫で、数日程度保存可能です。

- 800mlの水に頭とはらわたを取ったいりこ18gを5分以上つける。(前の晩に水につけておいても良いが、夏場は冷蔵庫へ。)
- ①を中火より少し弱火にかけ沸騰したら火を弱め、アクを取りながら3分程度煮出しザルでこす。

### 作り方

- 豚もも肉は食べやすい大きさに切って酒をふりかけておく。
- 玉ねぎ、にんじん、なすは適当な大きさに切り、フード

カッターにかけみじん切りにする。トマトも皮をむいてフードカッターにかける。

- しめじは石附を除きほぐす。パプリカは細めの乱切りにする。
- サヤインゲンは茹でて3cmの斜め切りにしておく。
- 生姜、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し①・⑤を炒め、カレー粉を入れひと混ぜし、②・③・④の調味料を入れ全体に火が通ったら弱火で水分がなくなるまでゆっくり煮込み、生クリームを加える。
- 器に盛り付け、④を上飾る。

★豚ももスライスはブロック肉を1.5cm角切にかえてもよい



## ひき肉のなると巻き

食塩相当量  
**0.6g**  
エネルギー 199kcal  
たんぱく質 12.7g  
脂質 12.3g

材料  
(4人分)

豚ひき肉……………240g  
にんじん……………40g  
絹さや……………20g  
パン粉……………1/2カップ  
しょうゆ……………小さじ2  
みりん……………小さじ2  
マヨネーズ……………小さじ2  
焼き海苔……………1枚半  
サニーレタス……………4枚  
ミニトマト……………大4個  
マヨネーズ・レモン等

### 作り方

- にんじんは4~5mm角に切り、固めにゆでる。絹さやはさっと茹でてあらみじんに切る。
- ひき肉とパン粉・しょうゆ・みりん・マヨネーズをよく混ぜる。
- ②に①を加えて更に混ぜ合わせる。
- 海苔を半分は切って広げ、向こう側の端を3cmほど(のり代分)残して、③の1/3量を広げ、手前から巻く。同様にして残りも巻く。
- 電子レンジ対応の皿に割り箸4~5本を広げ④のをせて、ラップなしでレンジ(600w)で5分加熱する。
- 冷めてから食べやすい大きさに切り、サニーレタスとトマトをつけあわす。

★マヨネーズや海苔の風味、コクで薄味でもおいしく、レモン汁でさっぱりと食べられます。

★献立の組み合わせで塩分が物足りない場合はケチャップやマヨネーズ、からし+ポン酢等をつけても良い。

★冷めてもおいしいので、お弁当のおかずやおせち料理の一品にもなります。



## 切り干し大根の味噌煮

材料(2人分)

切り干し大根乾燥	20g
にんじん	20g
油揚げ	4g
板こんにゃく	20g
干しいたけ	2g
さやいんげん	10g
だし汁	100ml
戻し汁	60ml
砂糖	2g
みりん	4g
酒	4g
甜麺醤	6g

食塩相当量  
**0.7g**  
エネルギー 56kcal  
たんぱく質 1.5g  
脂質 0.8g

### 作り方

- 1 切り干し大根は水の中でさっともみ洗いして汚れを除きかぶるくらいの水に15分ほどつける。ふっくら戻ったら水気をきってざっくりと切る。戻し汁はとっておく。
- 2 干しいたけは水でさっと洗い汚れを除き水で戻す。軟らかく戻ったら細切りにする。戻し汁はとっておく。(干しいたけは水で時間をかけて戻すと旨み成分がたくさん出ます)
- 3 にんじんは4~5cmの細切りにする
- 4 油揚げはたて半分きって、5mm幅に切る。
- 5 こんにゃくは熱湯で1~2分茹で細切りにする。
- 6 鍋に①~⑤の材料とだし汁と調味料を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- 7 茹でて細切りにしたさやいんげんを飾る。

★切り干し大根の戻し汁や干しいたけの戻し汁の旨みを使うことでおいしく減塩できます

★切り干し大根・にんじん・油揚げだけでもおいしくできます。

材料(2人分)

きゅうり	1/4本
大根	25g
にんじん	15g
黄ピーマン	小1/2個
キャベツ	25g
塩麹	大さじ1弱
食品保存用袋	

### 作り方

- 1 きゅうりは5mm厚さの輪切りにする。大根はきゅうりと同じくらいのいちょう切りにする。にんじんは3~4mm厚さの半月、またはいちょう切り。ピーマンは8切れくらいの角切りにする。(熱湯にくぐらせてもよい)キャベツは2~3cmに切る。
- 2 食品保存用袋に①を入れ、塩麹を加えてよくまぜる。空気を抜いて口をとじ、軽く重しをする。
- 3 1時間くらい置いて、器に盛る。

★カラフルな彩りと塩麹の旨みでサラダ代わりにたっぷり。季節の野菜で手軽に減塩野菜料理を。

食塩相当量  
**0.69g**  
エネルギー 20kcal  
たんぱく質 0.6g  
脂質 0.1g

## カラフル野菜の塩こうじ漬け



## 減塩だし

800mlの水から約600mlのだし汁を作ることができます。冷蔵庫で数日程度保存可能です。

材料

水	800ml
かつお節	15g
昆布	6g

### 作り方

- 1 なべに水を入れ、昆布を入れて火にかける。
- 2 沸騰してきたらしばらく煮て昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- 3 再び沸騰してきたら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま冷ます。
- 4 ペーパータオルでこす。

食塩相当量  
**0.29g**



## スタッフ紹介



おいしく・簡単に食塩を減らせるお手伝いができればと思いこのミニ冊子をつくりました。

食塩の摂りすぎが高血圧の原因になり、高血圧の予防には食塩を減らすことはとても大切なことです。日々の食事にお役立て下さい。

厚生労働省が推奨している  
日本人の食塩摂取量

男性8g/日 女性7g/日

日本人の食事摂取基準2015年版



### 減塩プロジェクトスタッフ

会長 中谷 昌子 委員 吉田 恵子  
委員長 岸田 千恵 委員 上杉 照子  
委員 小林はな美