

健康寿命を延ばしましょう！

軽い塩かげん レシピ集



塩分少いで
おいしい食事

水で抽出「簡単だし」



広島市

佐伯保健センターのレシピが
優秀賞 受賞！



ひろしま山海の幸力キ集め定食

牡蠣のミルク味噌煮



だしの旨みと牛乳のコクでおいしく塩分ひかえめ。広島産の牡蠣と湯来の牛乳を使っています。

《1人分 83kcal 塩分0.8g》



材料 (2人分)

牡蠣	80g	簡単だし (p3)	160ml
大根	40g	酒	大さじ2
ごぼう	30g	牛乳	60ml
セロリ	20g	味噌	小さじ1/2
人参	10g		



作り方

- ① 牡蠣は大根おろし(分量外)で洗い、野菜はピーラーで薄くスライスする。
- ② 簡単だし(3p)、酒を火にかけ、沸騰したら牡蠣を入れて2~3分ゆで、一度取り出す。野菜を入れて軽く煮て、牛乳と味噌を入れる。
- ③ 牡蠣を戻してさっと煮る。

小松菜とこんにゃくの酢味噌和え

白味噌とからしを使った酢味噌でおいしく塩分ひかえめ。広島産の小松菜、湯来のこんにゃくを和えました。



材料 (2人分)

小松菜	120g	〈A〉	白味噌	9g
人参	20g		米酢	大さじ1/2
こんにゃく	20g		砂糖	小さじ2/3
			からし	小さじ1/4



作り方

- ① 小松菜はゆでて4cm幅に切り、軽く絞る。人参とこんにゃくは短冊に切ってゆでる。
- ② 〈A〉を合わせ、①と和える。



《1人分 31kcal 塩分0.3g》

《1人分 塩分1.7g》

S-1g大会は、国立循環器病研究センターが主催する減塩レシピのコンテストです。

全国から137点の応募があり、平成27年3月に大阪で行われた最終審査で優秀賞に選ばれました。



広島産のおいしい食材を集めて作りました。

穴子と黒鯛のホイル蒸し

レモンとごま油、黒こしょうでおいしく塩分ひかえめ。広島産の穴子、黒鯛、観音ねぎ、レモンを使っています。

《1人分 163kcal 塩分0.6g》



材料 (2人分)

穴子	80g	酒	小さじ2
黒鯛 (または鯛)	80g	醤油	小さじ1
しめじ	60g	レモン汁	小さじ1
観音ねぎ	10g	ごま油	小さじ1
輪切りレモン	2枚	黒こしょう	少々



作り方

- ① 穴子は開き、皮を上にして並べ、熱湯をかけ、包丁の背でぬめりをとる。
- ② しめじは石づきを除いてほぐし、ねぎは5cm長さに切る。
- ③ ホイルに黒鯛、穴子、しめじ、ねぎ、輪切りレモンをのせ、酒をふり、ホイルを包む。
- ④ フライパンに湯をはり、③を並べ、ふたをして約10分加熱する。
- ⑤ 醤油、レモン汁をかけ、お好みでごま油と黒こしょうをふる。

西条柿のごま団子



材料 (2人分)

白玉粉	20g	西条柿(水分多めの干柿)	14g
絹豆腐	10g	いりごま	6g
		油	適量

作り方

- ① 干柿は軽く刻み、白玉粉、豆腐と混ぜ合わせ、耳たぶの固さにする(柿の水分量に合わせて豆腐の量を調節する)。
- ② 一口大に丸め、ごまをまぶして油で揚げる。



《1人分 86kcal 塩分0g》

軽い塩かげんの食事で健康寿命を延ばしましょう!

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。



減塩で高血圧を防ごう!

広島市医師会 会長
松村循環器・外科医院 理事長
松村 誠 先生

現在、日本人の約4300万人が高血圧と推定されています。

高血圧は、脳卒中や心臓病を引き起こし、健康寿命を縮めてしまう最大の危険因子です。その高血圧と深く関係があるのが食塩の摂り過ぎです。食塩の摂取量が多いほど血圧が上昇します。

塩分の一日の摂取量を6グラム未満の軽い塩かげんで高血圧を防ぎ健康寿命を延ばしましょう。

牛乳

和食に牛乳をプラス。
牛乳のコクでおいしく
塩分を減らせます。



牛乳は味噌味にもよく合います。



軽い塩かげんのポイント



旨みをプラスして塩分を減らす

簡単だし



昆布、いりこ
かつお節を
水に入れて



冷蔵庫に
半日ほど置くと
簡単にだしが
取れます

1~2日を目安にお使いください。

だしや牛乳、酒などの旨み、香辛料や香味野菜、酢やレモンなどを活用して、おいしく減塩しましょう。

旨酢

米酢に、昆布、いりこ、
かつお節を入れるだけ
(冷蔵保存)

醤油、
代わりに



焼き魚などに

1か月を目安にお使いください。



最優秀賞

第2回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

たらのオシャレ煮

《1人分 145kcal 塩分0.9g》



レシピ作成 佐々木 結香さん (広島文教女子大学)

主菜

あさりの旨みと
にんにくの香りで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

たら (生)	2切れ	
酒	大さじ1/2	
オリーブ油	小さじ1	
にんにく	1かけ	
あさり (砂抜き)	12個	
水	100ml	
〈A〉	ミニトマト	6個
	レモン汁	大さじ1/2
	バター	5g
パセリ	少々	
レモンの皮	少々	



作り方

- ① たらに酒をふりかけ、にんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② 砂抜きしたあさりと水を鍋に入れ、あさが開いたら火を止める。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら、たらを皮目から焼く。
- ④ たらを裏返し、②のあさりと汁、〈A〉を入れ、蓋をして3~5分煮る。
- ⑤ 皿に盛り、パセリをふって、レモンの皮のせん切りをたらの上にのせる。



ひとことメモ

魚介類は塩分と旨味を含んでいます。この料理は、あさりとたらの持つ塩分だけで作ります。

鮭の香味ダレ和え



レシピ作成 田中 彩乃さん (安田女子大学)

《1人分 212kcal 塩分0.8g》

生姜やねぎの
入った香味酢ダレで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

生鮭	2切れ	
塩	少々 (0.4g)	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	小さじ2	
〈A〉	醤油、酢	各小さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	小さじ1
	生姜	2g
	ねぎ	4本
ミニトマト	4個	
ごま油	小さじ1	

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。水分が出たらふき取る。
- ② ①の鮭と片栗粉をビニール袋に入れて片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を入れ、鮭を焼く。
- ③ 生姜はおろし、ねぎは小口切りにし、〈A〉を合わせておく。ミニトマトは1/4に切る。
- ④ 鮭とミニトマトを〈A〉のタレと和え、皿に盛り付けてごま油をかける。



ひとことメモ

塩鮭1切れ (100g) には 1.8gの塩分が含まれます。
※生鮭1切れ (100g) の塩分は0.1g
新鮮な魚を使うことも減塩のコツです。

ソースたっぷり さっぱり鶏唐揚げ



レシピ作成 向井 えりさん (安田女子大学)

《1人分 370kcal 塩分0.4g》

大葉や生姜
ねぎの風味と酢で
おいしく塩分ひかえめ



主菜

材料 (2人分)

鶏もも肉	170g	
小麦粉	大さじ3	
油	大さじ2	
〈A〉	大葉	10枚
	生姜	1かけ
	ねぎ	20g
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ3
	めんつゆ	大さじ1
レタス	3枚	
トマト	1/2個	

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ビニール袋に入れて小麦粉をまぶす。
- ② 油を入れたフライパンで①を揚げ焼きにする。
- ③ 大葉、生姜、ねぎをみじん切りにし、〈A〉を合わせてソースを作る。
- ④ 食べやすい大きさにちぎったレタスとくし形に切ったトマトを皿に盛り付け、鶏肉をのせ、③のソースをかける。



ひとことメモ

鶏肉に下味をつけなくても、香味酢でしっかりとした味に。

豚肉のオレンジソースがけ

《1人分 324kcal 塩分0.8g》



レシピ作成 松田 あすかさん (安田女子大学)

オレンジの酸味と
香り、はちみつで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

豚ロース薄切り	160g	
塩	少々 (0.2g)	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2	
オリーブ油	小さじ1/2	
〈A〉	白ワイン	大さじ1と2/3
	オレンジ ジュース	大さじ1と2/3
	はちみつ	小さじ2
	バター	5g
	醤油	小さじ1と1/3
オレンジ	1/2個	

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油を入れて中火で豚肉を両面焼く。火が通ったらお皿に一度取り出す。
- ③ 〈A〉を②のフライパンに入れて強火で煮詰め、豚肉をフライパンに戻してからませる。
- ④ 皿に盛り付け、皮をむいたオレンジをのせる。

ひとことメモ

オレンジとはちみつの甘酸っぱさが豚肉にぴったり。見た目もおしゃれな一皿です。

レモンガーリックチキン



レシピ作成 下野 はなさん (広島文教女子大学)

《1人分 170kcal 塩分0.7g》

レモンの酸味と
ガーリックパウダーで
おいしく塩分ひかえめ



主菜

 作り方

- ① 鶏肉は5センチ角に切る。セロリは斜め薄切りにし、ミニトマトは1/4に切る
- ② 鶏肉に塩とガーリックパウダーをふり、油を引かずに皮目から両面焼く。
- ③ きつね色になったら、セロリ、ミニトマトを入れ、野菜がしんなりするまで蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火を止めてレモン果汁を加える。
- ⑤ 皿に盛り付けて輪切りレモンを添え、黒こしょうをふる。

 材料 (2人分)

鶏もも肉	140g
塩	小さじ1/6
ガーリックパウダー	小さじ1
セロリ	60g
ミニトマト	6個
レモン果汁	小さじ4
輪切りレモン	2枚
黒こしょう	適量

 ひとつメモ

ガーリックパウダーは塩分を含むものもありますが、少量であれば香りづけに。

優秀賞

第1回「塩分少いでおいしい食事」レシピコンテスト

タンドリーチキンレモン添え



レシピ作成 三吉 咲子さん(広島文教女子大学)

《1人分 239kcal 塩分0.1g》

カレー粉と
ヨーグルト、レモンで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

鶏もも肉	200g
〈A〉	ヨーグルト 40g
	カレー粉 小さじ2
	レモン汁 小さじ1と1/3
	はちみつ 小さじ2/3
輪切りレモン	2枚

作り方

- ① 鶏肉に切り込みを入れ、火が通りやすいようにする。
- ② 〈A〉を合わせてソースを作り、鶏肉を一晩漬け込む。
- ③ 輪切りレモンを鶏肉にのせ、200℃のオーブンで20分焼く。



ひとことメモ

カレー粉の風味にヨーグルトの旨みとレモンの酸味をプラス。豚肉でもおいしいです。

優秀賞

第1回「塩分少いでおいしい食事」レシピコンテスト

しょうがのはちみつ漬け



《10gあたり (大さじ1/2) 16kcal 塩分0g》



材料 (2人分)

生姜	120g
はちみつ	120g



作り方

生姜をすりおろし、びんに入れ、はちみつを加えて混ぜる。

レシピ作成 下 祐貴子さん(広島市西区)

ブリのスパイス焼きレモン添え



レシピ作成 鹿渡 文子さん (鈴峯女子短期大学)

《1人分 296kcal 塩分0.6g》

主菜

スパイシーな
カレー粉で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

ブリ	2切れ (1切れ約100g)
塩 (焼き塩)	小さじ1/6
カレー粉	小さじ2
レモン	2切れ
オリーブ油	少々



作り方

- ① ブリに塩をふり、少しおいて水分が出てきたらふき取る。
- ② ブリの両面に、カレー粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ブリを2分程度焼き、裏返して2分程度焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、レモンを添える。

生姜の風味と
はちみつで

おいしく塩分ひかえめ



ひとことメモ

カレー粉は、サバやイワシなどの魚、豚肉や鶏肉などにまぶして焼いてもおいしいです。



ひとことメモ

からあげの下味、煮魚、焼き魚、飴煮、野菜炒めなどに、少し入れることで醤油の量を減らせます。

※ 生姜とはちみつの割合はお好みで。子供向けには、はちみつを多めに。
※ 生姜の繊維が気になる場合は生姜の汁を絞って使ってもよい。

小松菜ギョーザ

《1人分 337kcal 塩分0.9g》



レシピ作成 佐伯区食生活改善推進員

広島県産レモンの
手作りポン酢醤油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

小松菜	100g	
豚ひき肉	140g	
油揚げ (油抜き)	2枚	
〈A〉	生姜汁	大さじ1
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ1.5
〈B〉	醤油	小さじ2
	酢	小さじ1
	レモン汁	小さじ1
	ねぎ	1/2本

作り方

- ① 小松菜はみじん切りにして水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- ② ①の小松菜、豚ひき肉、〈A〉を混ぜてタネを作る。
- ③ 長方形の油揚げを半分に切り、中に②をつめる。
- ④ フライパンを熱し、③を弱火で7分程度両面焼く。火が通ったら斜め半分に切り、お皿に盛る(1人4切れ)。
- ⑤ 〈B〉を合わせて手作りのポン酢醤油を作り、ギョーザに添える。

ひとことメモ

塩分は手作りポン酢醤油だけ。生姜やごま油の風味でタネに味をつけなくてもおいしいです。



最優秀賞

第1回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

かぼちゃのミルク味噌煮



レシピ作成 中洲 あずささん (広島文教女子大学)

《1人分 125kcal 塩分0.4g》

副菜

牛乳のコクで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

かぼちゃ	120g	
鶏ひき肉	20g	
生姜	10g	
油	小さじ1/2	
〈A〉	牛乳	60ml
	味噌	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1と1/3
かいわれ またはみつば	適量	



作り方

- ① かぼちゃを一口大(3cm)に切る。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ 油で鶏ひき肉を炒め、火が通ったらかぼちゃを加えて3分炒める。
- ④ ③に〈A〉と②の生姜を加えて弱火～中火で煮詰める。
- ⑤ 皿に盛り、2cmに切ったかいわれ(またはみつば)をかざる。



ひとことメモ

牛乳と味噌はよく合うんです。
牛乳入りの味噌汁、サバの牛乳味噌煮、牛乳味噌鍋などにも
応用できます。

ミルク茶碗蒸し

《1人分 58kcal 塩分0.7g》



レシピ作成 橋本 若菜さん (県立広島大学)

牛乳のコクで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (4個分)

卵	1個	
かつお昆布だし	160ml	
〈A〉	牛乳	160ml
	塩	小さじ1/3
	醤油	小さじ1/2弱
しいたけ	1枚	
みつば	8本	
ぎんなん	8粒	



作り方

- ① ボールに卵を溶き、冷ましただしと〈A〉を加えて混ぜ、ざるでこす。
- ② しいたけは食べやすい大きさに切り、みつばは3cm長さに切る。
- ③ 器にぎんなん、しいたけ、みつばを入れ、①を注ぎ、ラップする。
- ④ フライパン(または鍋)に2cmの高さまで水を入れ、③を並べ、蓋をして強火で2~3分加熱する。
- ⑤ 卵液が白っぽくなり、表面が固まったら火を弱め、とろ火で7~8分蒸す。竹串をさして澄んだ汁がでてきたら蒸し上がり。



ひとことメモ

牛乳が苦手な方でも大丈夫。コクのあるおいしい茶碗蒸しです。カルシウムも豊富でおすすめです。

冷しゃぶヨーグルトサラダ



レシピ作成 竹井 彩加さん (広島文教女子大学)

《1人分 175kcal 塩分0.4g》

ヨーグルトの旨みと
ゆずこしょうの風味で
おいしく塩分ひかえめ



副菜



材料 (2人分)

豚薄切り肉	100g	
レタス	2枚	
かいわれ	1/4パック	
ミニトマト	4個	
〈A〉	ヨーグルト	40g
	ポン酢醤油	小さじ1
	ゆずこしょう	小さじ1/3
生姜 (輪切り)	適量	



作り方

- 鍋に湯を沸騰させ、生姜を入れて豚肉をゆでる。ゆであがったら冷水にとって冷まし、水気をふき取る。
- 〈A〉を混ぜてドレッシングを作る。
- 皿に、ちぎったレタス、かいわれ、豚肉を盛り付け、1/4に切ったミニトマトを添えて②のドレッシングをかける。



ひとことメモ

ゆずこしょうには塩分が含まれますが、少量使うことで風味と辛みが加わり、味のアクセントになります。

しょうががきいたつくね巾着



レシピ作成 妹尾 訓子さん (広島文教女子大学)

《1人分 184kcal 塩分0.5g》

だしの旨みと
生姜の香りで
おいしく塩分ひかえめ



 材料 (2人分)

油揚げ (油抜き)	1枚
鶏ひき肉	70g
かぼちゃ	80g
れんこん	40g
乾燥ひじき	小さじ1
生姜	16g
ごま	小さじ1
だし汁	200ml
薄口醤油	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1
みつば	適量

 作り方

- ① かぼちゃは皮を除いて一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱 (600Wで1分半)して冷ます。
- ② れんこんは粗みじん切りにし、ひじきは水で戻し、生姜はおろす。
- ③ 鶏ひき肉に①と②を入れかぼちゃをつぶしながら混ぜる。
- ④ 長方形の油揚げを半分に切り、袋状に開いて③を詰め、爪楊枝で巾着を作る。
- ⑤ だし汁を沸騰させて④を入れ、火が通るまで加熱し、だしをきって巾着を皿に盛る。
- ⑥ 残りのだし汁を加熱し、醤油を加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑦ 巾着にあんをかけ、みつばを飾る。

 ひとことメモ

とろみをつけると、少ない調味料で味をからませることができます。

さっぱり肉じゃが



レシピ作成 福田 華与さん (安田女子大学)

《1人分 181kcal 塩分0.8g》

副菜

ポン酢醤油でさっぱり
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

牛肉薄切り	50g	
玉ねぎ	1/4個	
じゃがいも	1/2個	
人参	1/2本	
油	大さじ1	
かつお昆布だし	30ml	
〈A〉	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ1
	ポン酢醤油	大さじ1



作り方

- ① だしは濃いめにとる。
- ② 牛肉は一口大に切る。玉ねぎはくし型に切り、じゃがいもと人参は皮をむいて乱切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
- ④ ①のだしと〈A〉を入れ、玉ねぎ、じゃがいも、人参を加え、ふたをして中火で煮る(水分が少ないので焦げないように)。



ひとことメモ

ポン酢醤油の塩分は醤油の約2分の1です。
大さじ1に含まれる塩分
醤油 2.6g ポン酢醤油 1.4g

わさびポン酢の炒め物



レシピ作成 秋田 菜月さん (広島文教女子大学)

《1人分 117kcal 塩分0.7g》

わさびの辛みと
ポン酢醤油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

里芋 (皮むき)	120g
エリンギ	1本
油	小さじ2
わさび	小さじ1
ポン酢醤油	小さじ1
スライスチーズ	1枚
ねぎ	適量



作り方

- ① 里芋は一口大に切り、ラップをかけて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(500Wで3分間)。
- ② エリンギは一口大に切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ わさびとポン酢醤油を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、エリンギを焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ ①の里芋を加えて炒め、③を入れてさらに炒める。
- ⑥ 皿に盛り、チーズをのせてオーブンで1分焼き、ねぎを散らす。



ひとことメモ

チューブ入りのわさびには塩分が含まれますが、少量であれば味のアクセントになります。

レンコンのおかか和え

《1人分 54kcal 塩分0.5g》



レシピ作成 吉村 美樹さん (広島文教女子大学)

副菜

ごま油と削り節で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

れんこん	120g
酢	適量
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
削り節	2g

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、一口大の乱切りにし、酢水にさらす。
- ② ①のれんこんを酢水でゆでて、火が通ったら、ざるにあげて、熱いうちにごま油をまぶす。
- ③ しょうゆ、削り節を加えて和える。



ひとことメモ

ごま油と削り節の香りが主役です。
れんこんの代わりにごぼうや大根などの根菜、里芋、ブロッコリーでも、おいしいおかか和えができます。

広島菜とじゃがいものピーナツ和え



《1人分 104kcal 塩分0.1g》

酢と砂糖
香ばしいピーナツで
おいしく塩分ひかえめ



レシピ作成 青木 ましずさん (愛命園)

作り方

- ① 広島菜(または小松菜)をしっかりゆでて、3cm長さに切ってしぼる。
- ② じゃがいもを薄切りにして、せん切りにし、ゆでる。
- ③ ピーナツはあらくすりつぶす。
- ④ ①②③を〈A〉で和えて、盛りつける。

材料 (2人分)

広島菜 (生) (または小松菜)	120g	
じゃがいも	60g	
ピーナツ	大さじ2	
〈A〉	酢	大さじ4/5
	砂糖	小さじ1と1/3

※ 広島菜は漬物でなく生のものを使います。



ひとことメモ

甘酢とピーナツは野菜によく合います。小松菜や青梗菜、キャベツ、いんげんなどでもおいしくできます。

缶単! シャキシャキポテトサラダ



レシピ作成 赤松 沙織さん (千葉県松戸市)

《1人分 124kcal 塩分0.4g》

副菜

缶詰の汁と
酢の旨みで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

じゃがいも	1個
キャベツ	50g
ツナコーン缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1/2
または無糖ヨーグルト	
酢	小さじ1/2
黒こしょう	適量
ドライバジル	適量

<A>

作り方

- ① じゃがいもはゆでるか、電子レンジにかけて、つぶして粗熱をとる。
 - ② キャベツをざく切りにして、ツナコーン缶を混ぜ、味をなじませておく。
 - ③ ②に①と<A>を加えて混ぜる。
 - ④ 皿に盛りつけ、ドライバジルを振る。
- ※ マスカルポーネチーズの代わりに無糖ヨーグルトを使ってもおいしいです。

ひとことメモ

缶詰の汁の旨みを上手に活用しましょう。炊き込みご飯やスープなどに利用できます(ホタテやサバ、鮭の水煮缶など)。

小松菜のおろしかけ

《1人分 24kcal 塩分0g》



レシピ作成 佐伯区食生活改善推進員

塩分ゼロの甘酢と
大根おろしの辛みで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

小松菜	80g
人参	20g
大根	60g
〈A〉	酢 小さじ2
	砂糖 小さじ1と1/3

作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm幅に切り、人参は3cmの短冊切りにしてゆでる。
- ② 大根をおろし、軽く水をきる。①を器に盛り、大根おろしをのせ〈A〉をかける。

具だくさんの味噌汁

《1人分 81kcal 塩分1.1g》



レシピ作成 佐伯保健センター

作り方

- ① 大根、人参、玉ねぎ、ごぼうを食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらして水気をきる。油揚げは3cmのせん切りにする。
- ② 簡単だしと①を火にかけ、煮立ったら削り節を入れ、アクを除き、ふたをして弱火で約10分煮る。
- ③ 火を止めて味噌を加え、器に盛って小口切りにしたねぎを飾る。

郷土料理 東北のいも子汁減塩風

《1人分 105kcal 塩分0.6g》



レシピ作成 青木 ましずさん
(愛命園)

具たくさんで
旨みたっぷり
おいしく塩分ひかじ



副菜



材料 (2人分)

里芋	1個	だし	250ml
鶏もも肉	50g	酒	小さじ2
しめじ	1/4パック	〈A〉 砂糖	小さじ1
豆腐	50g	醤油	小さじ1
こんにゃく	30g	みつば	少々
白ねぎ	1/4本	ゆずの皮	少々

作り方

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、かぶるくらいの水で4~5分ゆでる。
- ② 鶏肉は1cm角に、しめじは半分に、豆腐は一口大に、白ねぎは斜め切りに、みつばは1cmのざく切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯をかける。
- ③ だしに①の里芋を入れ、沸騰したら、鶏肉、しめじ、こんにゃく、〈A〉を入れる。
- ④ アクを取り、里芋がやわらかくなったら、豆腐とねぎを加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ 器に盛り、みつばとゆずの皮を散らす。

※だしはかつお昆布だしを使います。



材料 (2人分)

大根	60g	削り節	ひとつかみ
人参	1/5本	ねぎ	少々
玉ねぎ	1/5個	味噌	大さじ1
ごぼう	1/3本		
油揚げ	2/5枚		
簡単だし	280ml		



簡単だし(3p)で
手軽にだしの旨み
がきいた汁物を作
ることができます。



ひとことメモ

汁物は、塩分の多い料理です。具たくさんにすることで汁の量を減らすことができ、具の旨みも加わって美味しく減塩できます。1日1杯を目安にしましょう。

佳作

第2回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

小松菜のきんぴら

《1人分 64kcal 塩分0.2g》



レシピ作成 佐伯区食生活改善推進員

にんにくとごま油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

小松菜	100g
さつまいも	50g
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2



作り方

- ① さつまいもを長さ4cm幅5mmに切る。フライパンでごま油とみじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出し、さつまいもを入れて弱火でじっくり火を通す。
- ② 4cm長さに切った小松菜を入れてさらに炒め、酒と醤油を加えて味を整える。

佳作

第2回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

ナムル

《1人分 57kcal 塩分0.1g》



レシピ作成 堀江 祐知さん
(広島文教女子大学)

酢と生姜、ごま油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

もやし	1/5袋 (50g)
人参	1/8本
きゅうり	1/4本
生姜	小さじ1
酢・ごま油	各大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま	大さじ1/2

〈A〉



作り方

- ① 人参をせん切りにし、もやしと一緒にゆでる。生姜はおろす。
- ② きゅうりを板ずりしてせん切りにし、もやし、人参、〈A〉と混ぜる。

豚しゃぶ肉の香り丼

《1人分 687kcal 塩分0.6g》



レシピ作成 青木 ましずさん (愛命園)

大葉やみょうが、
のり、ごまの風味で
おいしく塩分ひかえめ



一品料理

材料 (2人分)

豚しゃぶ肉	120g	
片栗粉	小さじ2	
油	大さじ1	
みょうが	2本	
大葉	4g	
白ごま	小さじ2	
もみのり	少々(1g)	
〈A〉	酢	大さじ2
	めんつゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ2
ご飯	480g	

作り方

- ① 豚しゃぶ肉を4~5cmに切って、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでカリッと焼く。
- ② みょうが、大葉をせん切りにする。
- ③ 丼にご飯を盛り、〈A〉を少しかける。
- ④ 大葉、みょうがをのせ、その上に①の豚肉をのせ、〈A〉の残りをかける。
- ⑤ 白ごまをふり、もみのりを天盛りにする。

ひとことメモ

大葉やみょうがなどの香味野菜や、のり、ごまの風味で醤油減。豆腐や納豆、和え物などの薬味としても効果的です。

優秀賞

第2回「塩分少しでおいしい食事」レシピコンテスト

うまさひきたつ 牛丼ニュー(乳)!



レシピ作成 渡瀬 有理さん (安田女子大学)

《1人分 500kcal 塩分1.1g》

牛乳のコクで
おいしく塩分ひかえめ



 材料 (2人分)

牛薄切り肉	160g	
玉ねぎ	1/3個	
生姜	1かけ	
〈A〉	醤油	小さじ2と1/3
	酒	小さじ2.5
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ2と2/3
	牛乳	大さじ1
	水	50ml
ご飯	300g	

作り方

- ① 1cm幅のくし切りにした玉ねぎとせん切りにした生姜、〈A〉を入れて火にかけ、煮立ったら牛肉を加えて箸で軽くほぐす。
- ② アクをすくい取り、弱火で20分ほど煮る(玉ねぎが少し溶けるくらい)。
- ③ 器にご飯を盛り、②をのせる。

佳作

第2回「塩分少しでおいしい食事」レシピコンテスト

ひき肉のカレー炒め

《1人分 578kcal 塩分1.6g》

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、エリンギは1cm角に切る。
にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 油を熱したフライパンで合いびき肉を炒め①を加える。
- ③ 玉ねぎが透き通ったら〈A〉を入れて混ぜ、〈B〉を加えて炒める。
- ④ 皿にご飯(1人分150g)を盛り、③をかけ、トマトを添える。

カレー粉と
にんにく、生姜で
おいしく塩分ひかえめ



鶏肉のカレー風トマト煮込み

《1人分 657kcal 塩分1.8g》



レシピ作成 向井 希さん
(安田女子大学)



材料 (2人分)

鶏もも肉	200g	〈B〉	人参	1本
塩	小さじ1/6		玉ねぎ	1個
こしょう	少々		エリンギ	中2本
小麦粉	大さじ2		しめじ	1/2パック
			コンソメ	小さじ1
〈A〉	油	大さじ1	カレー粉	小さじ2
	にんにく	1/2かけ	パセリ (乾燥)	適量
	生姜	1/2かけ		
	トマト缶	1缶		



作り方

- ① 玉ねぎと人参はみじん切り、エリンギは短冊切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。にんにくと生姜はおろす。
- ② 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 鍋で〈A〉を炒め、香りが出たら②の鶏肉をこんがり焼いて取り出す。
- ④ ③の鍋で〈B〉を炒め、しんなりしたら、鶏肉を戻し、トマト缶、コンソメを加えて煮込み、汁気がなくなったらカレー粉を入れる。
- ⑤ 皿にご飯(1人分150g)を盛り、④をかけ、パセリをふる。

トマトの旨みで
おいしく塩分ひかめ



材料 (2人分)

合いびき肉	180g	〈A〉	生姜	大さじ1
玉ねぎ	1個		にんにく	大さじ1と1/3
ピーマン	2個		カレー粉	大さじ1
エリンギ	中2本	〈B〉	醤油	大さじ1
油	小さじ1.5		ケチャップ	小さじ2
トマト	1/2個			

レシピ作成 山倉 穂香さん
(県立広島大学)



酒の旨みで塩分少しでもおいしい 焼き鳥

《1人分 203kcal 塩分0.5g》



レシピ作成 佐伯保健センター



材料 (2人分)

鶏もも肉 180g

酒 大さじ2

塩 0.8g

カイワレや
みょうがなど

旨酢(3p)を
かけると、
さらにおい
しくなります



作り方

- ① 鶏肉は筋を切って開き、脂身を除いて酒に漬ける。
- ② フライパンに油を引かず、鶏肉を皮目から両面焼き、最後につけ汁を加えて焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切って塩をふり、皿に盛ってカイワレやみょうが、トマトなどを添える。



ひとことメモ

下味に塩を使わず、焼きあがりに塩をふっています。表面に味をつけることで、塩味を感じやすくなります。



こんな軽い塩かげんの献立はいかが？



- * 焼き鳥 (このページ)
- * かぼちゃのミルク味噌煮 (12p)
- * 小松菜のおろしかけ (21p)
- * 具だくさんの味噌汁 (21p)



小松菜のおろしかけ

焼き鳥

かぼちゃの
ミルク味噌煮

具だくさんの
味噌汁

献立全体で
《1人分 塩分2.0g》

1日の塩分は
6g未滿に
しまし。



平成27年 (2015年) 3月発行

編集 広島市佐伯保健センター ☎082-943-9731

協力 広島市医師会会長 松村循環器・外科医院理事長 松村 誠 先生
佐伯区公衆衛生推進協議会 佐伯区女性団体連絡協議会 広島工業大学
佐伯区すこやか食生活推進リーダー 佐伯区食生活改善推進員

この冊子は、塩分を減らして「適塩」の食事をすすめる「佐伯区軽い塩かげん大作戦！」事業の一環として作成したものです。
「塩分少しでおいしい食事」レシピコンテストは、平成26年1月に第1回、平成26年11月に第2回を開催しました。