



おいしい減塩レシピ



出雲市 健康増進課

簡単ナムル

【材料】4人分

きゅうり 120g 人参80g もやし100g ごま油小さじ2
(A しょうゆ大さじ1 すりごま小さじ1 かつお節0.5g 砂糖小さじ1 こしょう少々)

【作り方】

- ① きゅうりと人参はせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を引いて中火にかけ、きゅうり、人参をしんなりするまで炒めたら、もやしを加えてサッと炒める。
- ③ Aを加えて和える。

【1人分 塩分0.7g】

かぼちゃのミルクそばろ煮

【材料】4人分

牛乳400ml めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2 鶏ミンチ120g かぼちゃ400g 塩少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切り、面取りをする。
- ② フライパンに牛乳、めんつゆ、ミンチを入れて箸で混ぜる。ミンチがほぐれたら、①にかぼちゃを加え、クッキングシートで落とし蓋をして中火にかける。
- ③ 煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに塩を加え、味を調える。

【1人分 塩分0.9g】

(日本栄養士会「乳和食のすすめ」より)

牛乳のうま味とコクで薄味でもおいしくいただけます。

小松菜の磯香あえ

【材料】6人分

小松菜400g 海苔の佃煮大さじ1 練りわさび小さじ1/2 酒大さじ1 きざみのり少々

【作り方】

- ① 小松菜は、たっぷりの熱湯に根元から入れ、好みの硬さにゆで、冷水に浸して引き上げる。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② 海苔の佃煮に練りわさびを加え、酒で溶きのばす。
- ③ ①を再度絞り、②と和える。
- ④ 小鉢に盛り、刻みのりをのせる。

【1人分 塩分0.4g】

しょうゆのかわりに、海苔の佃煮を使うことによって、風味が増し、薄味でもおいしくいただけます。

適塩みそ汁の作り方

塩分濃度0.8%のみそ汁 1人分

だし汁	130~150cc
みそ	8~10g (大さじ1/2)

※旬の野菜をたっぷり入れるとおいしい!

これで、塩分は1~1.2g

減塩効果を高めるカリウム

野菜・いも類に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄する働きがあります。野菜をたっぷり入れた具だくさんのみそ汁がおすすめです。



インスタントみそ汁にすると・・・

インスタントみそ汁の塩分は高く、カップ1杯約2gの塩分があります。適塩みそ汁と比べると約2倍の塩分があり、からいです。



だし割しょうゆ de 和え物

【材 料】 4人分

ほうれんそう150g 白菜150g 人参30g だし割しょうゆ大さじ1
お好みで～ごま、もみのり、ゆず等

【作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切ってゆでて水けを絞る。
- ②①をだし割しょうゆで和える。
- ③お好みで、ごま・もみのり・ゆずなどを散らす。

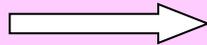
【1人分 塩分0.4g】

****だし割しょうゆの作り方****

濃いめにとった昆布やかつお節、いりこだしとしょうゆを1対1の量で混ぜ合わせます。

しょうゆ大さじ1
塩分2.6g

塩分約1/2



だし割しょうゆ大さじ1
塩分1.3g

切干大根とひじきのミルク煮

【材料】 6人分

切干大根40g ひじき30g 人参20g すりごま大さじ2
(A牛乳400ml 水100ml みりん大さじ2 しょうゆ小さじ2 顆粒だし小さじ1)

【作り方】

- ① 切干大根とひじきはしっかり洗って汚れや臭みを取り、水気を絞る。
- ② 鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①の切干大根とひじき、人参を加えほとんど汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 火からおろして、すりごまを混ぜる。

【1人分 塩分0.7g】

鶏肉と長芋のマスタード焼き

【材料】 4人分

鶏もも肉320g (A生姜・にんにくのすりおろし少々 塩少々 酒大さじ1)
片栗粉大さじ2 長芋240g 水菜50g サラダ油適宜 黒ごま少々
(Bしょうゆ・みりん各大さじ1 粒マスタード大さじ1)

【作り方】

- ① 鶏肉は、一口大にそぎ切りにし、Aをもみこんで片栗粉をまぶす。
- ② 長芋は、皮をむき、1cm幅の輪切りにする(大きいものは、半分に切る)
- ③ 水菜は、洗って食べやすい大きさに切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。鶏肉が片面焼けたら裏返し、長芋も加えてこんがり焼
- ⑤ 鶏肉、長芋に火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーでふきとる。Bを入れてからめ黒ごまをまぶす。
- ⑥ 器に水菜を敷き、上に⑤を盛りつける。

和風味ですが、粒マスタードの風味で一味違った味わいになり、薄味でもおいしくいただけます。

【1人分 塩分1.0g】

減塩の工夫 ～ちょっとした工夫で減塩を！～

醤油の使い方

醤油は「かける」より「つける」。
味のついているものには醤油はかけない。

汁もの

めん類の汁は残す。
みそ汁などの汁物は
具だくさんにする



だしのとり方

天然のだし(煮干、かつお、昆布等)で風味を増す。

インスタントだしには
塩分が含まれています！

