



おいしい減塩レシピ



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。

【塩分0.7g】

かぼちゃのミルクそぼろ煮

【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

牛乳のうま味とコクで薄味でもおいしくいただけます。

【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のかぼちゃを加え、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。

【塩分0.9g】

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

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。

【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。

【塩分0.4g】

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。

＊＊だし割しょうゆの作り方＊＊

【塩分0.4g】

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。

【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。

【塩分1.0g】

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。

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
具たくさんにする



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！





出雲市 健康増進課

夏野菜のさっぱり和え

【材料】（4人分）

オクラ	1袋（10本）
トマト	小1個（120g）
長いも	5cm程度（正味90g）
青しそ	2枚
めんつゆ（ストレート）	小さじ1
昆布茶	2g
かつお節	1/2パック（1.5g）
わさび（チューブ）	1cm程度

【1人分 塩分0.3g】

【作り方】

- ① オクラは塩茹でし、輪切りにする。トマトは一口大、長いもは5～7mm角に切る。青しそは細切りにする。
- ② ボールに①とめんつゆ、昆布茶、わさび、かつお節を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

☆しその風味と昆布茶の旨味で薄味でもおいしくいただけます。

出来上がってから時間が経つと水っぽくなるので、食べる直前に和えます。

サケのマスタードホイル焼き

【材料】（4人分）

サケ	4切れ
塩・こしょう	少々
マスタードソース	
粒マスタード	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4
しめじ	1/4パック
えのきだけ	1/2袋
レモン	4切れ

【1人分 塩分0.6g】

【作り方】

- ① サケに塩・こしょうをふり、アルミホイルにのせてマスタードソースをぬる。その上に、しめじ・えのきだけをのせ、アルミホイルで包んでフライパンで蒸し焼きにする。
- ② レモンやかぼすをかけていただく。

☆マスタードの風味、レモンの酸味で薄味でもおいしくいただけます。

切り干し大根とたらこの炒め煮

【材料】（4人分）

切干大根	30g
人参	40g
糸こんにゃく	100g
ピーマン	30g（中1個）
たらこ	40g
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2 弱

☆たらこの塩分で、調味料がわずかでも美味しくいただけます。

【1人分 塩分0.8g】

【作り方】

- ① 切干大根は、ざっと洗って水で戻し、軽く絞っておく（戻し汁は調理に使用）。
- ② 糸こんにゃくは、熱湯でゆで、水気を切って包丁を2～3か所に入れる。人参は皮をむいて縦のせん切り、ピーマンは縦2つに切り種を除いて縦のせん切りにする。
- ③ 小鍋に切り干し大根、糸こんにゃく、人参と、1/2カップ程度の戻し汁と酒を加えて中火にかける。材料を混ぜながら水分を飛ばすように炒る。水気がなくなってきたら、しょうゆとピーマンを加え、色が変わる程度に炒る。

もちり豆腐ハンバーグ

【材料】（4人分）

木綿豆腐	300g
a { 鶏ミンチ	80g
生姜汁	4ml
塩	1g
こしょう	少々
れんこん	80g
ねぎ	10g
サラダ油	2g
ごま油	2g
b { しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
レモン	2/3個

【1人分 塩分 0.6g】

【作り方】

- ① 豆腐の水切りをしっかりとしておく。
- ② レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ③ ねぎは小口に切る。
- ④ aを混ぜ合わせ、①～③を混ぜる。4等分にし、小判型に丸める。
- ⑤ サラダ油・ごま油をフライパンにしき、④の両面を焼く。
- ⑥ bを合わせ⑤にからめる。
- ⑦ レモンをくし型に切り、添える。

☆ごま油の風味、レモンの酸味で薄味でもおいしくいただけます。

豚肉の生姜炒め

【材料】（4人分）

豚肉	200g
a { すりおろし生姜	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
玉ねぎ	200g
ピーマン	100g
サラダ油	適宜

【1人分 塩分 0.7g】

【作り方】

- ① aを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは、千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ④ 火が通ったら、いったん取り出し、②を炒める。
- ⑤ しんなりしたら、③をもどし、全体を混ぜ合わせる。

☆生姜の風味で美味しくいただけます。

☆「だし」をしっかりととりましょう！



天然のだし（いりこ、昆布、かつお節等）でだしをとると、調味料が少なくても美味しく出来上がります。
インスタントだしには、塩分が含まれているので注意が必要です。

「いりこだし」の作り方（みそ汁4人分）

- ・水4カップ いりこ20g
- ・分量の水にいりこを30分ほどつけてから、火にかける。沸騰したら弱火にし、5分間程度煮る。

「かつおと昆布の混合だし」の作り方

（みそ汁4人分）

- ・水4カップ 昆布8cm2枚 かつお節20g
- ・鍋に水と昆布を入れて30分以上おく。火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を入れ、沸騰したら火を止め、かつお節が鍋底に沈んだらキッチンペーパーでこす。