

健康づくりのための減塩は日頃の家庭の調理から



料理じょうずは **塩**じょうず

レシピ編

～おいしく減塩～

食塩の摂取は1日
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
を目指しましょう

企画：港南区食生活等改善推進員会



白身魚とキャベツの蒸し煮

～1人分:エネルギー 216kcal 食塩相当量 1.1g～

材料 (2人分)

白身魚 (2切れ)	140g
[酒]	大さじ1
キャベツ 中4枚	200g
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1・1/2
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
赤唐辛子 (輪切り)	お好みで



減塩の知恵

加熱した時に魚から出てくるうま味をキャベツがキャッチ。うま味を逃がさない調理法。ニンニクも味の決め手。

作り方

- ① 白身魚・・・一口大に切り、酒を振って15分おく
キャベツ・・・ざく切りにする ・にんにく・・・薄切りにする
- ② 耐熱皿にキャベツを敷き白身魚をのせてにんにく・赤唐辛子を散らす。
- ③ ①をかけ、ふんわりラップをし、電子レンジ (600W) で7～8分加熱する。



白菜と鶏ささみのコールスロー

～1人分:エネルギー96kcal 食塩相当量 0.4g～

材料 (2人分)

白菜 中2枚	150g
※鶏ささみの酒蒸し	1本
根三つ葉	10本
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々
塩・砂糖	各小さじ1/8



減塩の知恵

レモン汁の酸味、鶏ささみのうま味、香りのよい三つ葉でさわやかな味に。

作り方

- ① 白菜・・・5cm長さに切り軸は薄切り、葉の部分は5mm幅に切る
根三つ葉・・・2cm長さに切る
鶏ささみの酒蒸し・・・繊維に沿って細く割く
- ② ①を合わせて白菜を混ぜ、しばらく置く。
- ③ ②の水気を軽くしぼり、オリーブ油を加え混ぜ合わせる。
- ④ ③に根三つ葉と鶏ささみを加えざっくり合わせて器に盛る。



※ 鶏ささみの酒蒸し

材料 作りやすい分量 (作り置き)

鶏ささみ (5本)	250g
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
ねぎの緑の部分	適宜
しょうが (うす切り)	適宜

作り方

- ① 鶏ささみ・・・筋を取り耐熱皿に並べ、ねぎとしょうがを上のにのせる
- ② ①を振ってラップをふんわりかけ電子レンジ (500W) で1分半加熱。ささみを返してさらに30秒ずつ加熱し、火がとおっているか確認する。そのまま冷ましておく。

小松菜と豚肉の簡単煮びたし ～1人分:エネルギー 111kcal 食塩相当量 0.7g～

材料 (2人分)

小松菜	140g
豚ロースしゃぶしゃぶ用	60g
だし1/2カップ・しょうゆ小さじ1	
㊦ ちりめんじゃこ	大さじ1
みりん・酒	各大さじ1/2
一味唐辛子	適宜



減塩の知恵

塩分の多いちりめんじゃこを使用する分、調味料は少なめにする。



作り方

- ① 小松菜・・・根元に十文字に切り込みを入れて洗い、4cm長さに切る
豚肉・・・一口大に切る
- ② 鍋に㊦を入れて15分程度おき、火にかける。煮立ったら豚肉を1枚ずつ入れて煮る。
- ③ あくを取り小松菜の軸を加えて一煮する。葉を加えて蓋をし、1分加熱して火を止める。
- ④ 器に盛り一味唐辛子を振る。

かぼちゃのサラダ ～1人分:エネルギー 236kcal 食塩相当量 0.4g～

材料 (2人分)

かぼちゃ	200g
レーズン (大さじ 2)	24g
すりごま	10g
マヨネーズ	大さじ3



減塩の知恵

すりごまを加えると風味が増す。マヨネーズを1/3減らし、ヨーグルトに代えるとさらに減塩&おいしさアップ。



作り方

- ① かぼちゃ・・・種を取り皮をむいて乱切りにする
レーズン・・・ぬるま湯に浸しておく
- ② ①のかぼちゃを耐熱皿に並べてふんわりラップをかけ、電子レンジ (600W) で3分加熱しマッシュする。
- ③ マヨネーズにすりごまを加えて混ぜ、②と水気をきったレーズンを和える。

豆腐のきのこあん ～1人分:エネルギー 78kcal 食塩相当量 0.5g～

材料 (2人分)

絹ごし豆腐	140g
きのこ類	100g
だし汁	1カップ
㊦ みりん	大さじ1
塩	小さじ1/6
水溶き片栗粉	大さじ1/2
しょうが汁・万能ねぎ	適宜



減塩の知恵

きのこからだしが出る。しょうが汁、万能ねぎで味がしまる。



作り方

- ① きのこ類・・・石づきを取り食べやすい大きさに切る
豆腐・・・熱湯でさっと茹でるか、キッチンペーパーに包んで電子レンジで加熱し、水気をとる
- ② 鍋に㊦を入れて火にかけ、きのこ類を煮る。火がとおったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうが汁を加える。
- ③ 器に豆腐を盛り②をかけて、小口切りにした万能ねぎを散らす。

パプリカとじゃがいものカレー炒め

～1人分：エネルギー112kcal 食塩相当量 0.7g～

材料 (2人分)

パプリカ(赤)	1/4個	40g
ピーマン	1/2個	15g
じゃがいも	1個	100g
サラダ油		大さじ1
酒		小さじ2
コンソメ顆粒		小さじ1
カレー粉		小さじ1/2
こしょう		少々



減塩の知恵

カレー粉やこしょうなどスパイスを使うと、塩分は少なくてもおいしい。

作り方

- ① パプリカ・ピーマン・・・縦の斜め薄切りにする
じゃがいも・・・幅6～7mmの拍子木切にして水にさらした後、水気をふく
- ② フライパンにサラダ油を熱しじゃがいもを炒める。周りが透きとおってきたら、パプリカ、ピーマンを加えながら炒める。
- ③ じゃがいもが芯まで透きとおってきたらAを加えて手早く炒める。



減塩のポイント ～減塩に役立つ調理法と食材～

減塩テクニック

* 調味料をしっかり計量しよう

食塩 1 g を含む調味料 (ミニスプーン1ml・小さじ5ml・大さじ15ml)

塩
ミニスプーン1



しょうゆ
小さじ1



顆粒調味料
小さじ1



みそ
大さじ1/2



甘みそ(白みそ)
大さじ1



- * 食品に含まれる塩分で調味・・・塩分を多く含む加工食品（塩蔵品・練り製品など）は野菜など生鮮食材と組み合わせる。例：ベーコンとほうれん草炒め・さつま揚げと大根の煮物など
- * 新鮮な食材利用・・・鮮度がよい食材は風味や食感がよい。味がうすくてもおいしく感じる。
- * 表面に調理・・・表面に味付けで料理全体に使う塩分量を軽減。例：炒め物は最後に味付け
- * 油を使う・・・適量を使えば減塩に効果あり。例：フライをカリッと揚げて、レモンで食べる
- * こんがり焼く・・・香ばしさが調味料に劣らぬ役割。

食 材

食塩を含む調味料が控えめでも、酸味やうまみ、香りのある食材を使用するとおいしく減塩できます

乳製品



柑橘類



香辛料



香味野菜



うま味



ナッツ・ごま

