

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

～おいしく減塩～

レシピ編

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 ④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・・・纖維に沿って細く割く
- ② ④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にのせる
- ② ④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 |         |
| Ⓐ ちりめんじやこ          | 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やこを使用する分、調味料は少なめにする。



## 作り方

- ・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
- 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。
- 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。
- 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

- ・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
- 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。
- 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す。



## 作り方

- ・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
- 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。
- 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   |
| A 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

- ・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
- フライパンにサラダ油を熱しじがいもを炒める。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。
- 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1gを含む調味料 (ミニスプーン1ml・小さじ5ml・大さじ15ml)



- \*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

