

宮前区食育推進分科会 減塩レシピ

減ら塩（しお）しょう！

おいしい



簡単

宮前区食育推進分科会では、区健康課題である生活習慣病予防として、【食塩摂取量の減少に取り組む人の増加】に取り組んでいます。



宮前区食育推進分科会の委員による、減塩のおすすめレシピです。
ぜひ、ご家庭でお試してください。

減塩のコツは、調理方法や食べ方にあります。
調味料を工夫したり、食べ方を変えることで、美味しく、
確実に減塩できます。

調理のとき

- ①新鮮な食材を使い、素材の味を活かしましょう。
- ②だしは、煮干しや昆布、しいたけ、かつお節など、天然食品からとりましょう。
- ③煮物やみそ汁は、天然だしをたっぷり効かせ、調味料を減らしましょう。
- ④炒め物は、最後に味付けしましょう。
- ⑤みそ汁やスープは、具沢山にして、汁の量を減らしましょう。
- ⑥カレー粉、コショウ、七味、スパイスなどの香辛料を利用しましょう。
- ⑦レモンや酢などの酸味やセロリ、しそ、三つ葉、ニンニクなどの香味を効かせましょう。
- ⑧1品だけ味を濃くして、他は薄味にし、味付けにメリハリをつけましょう。

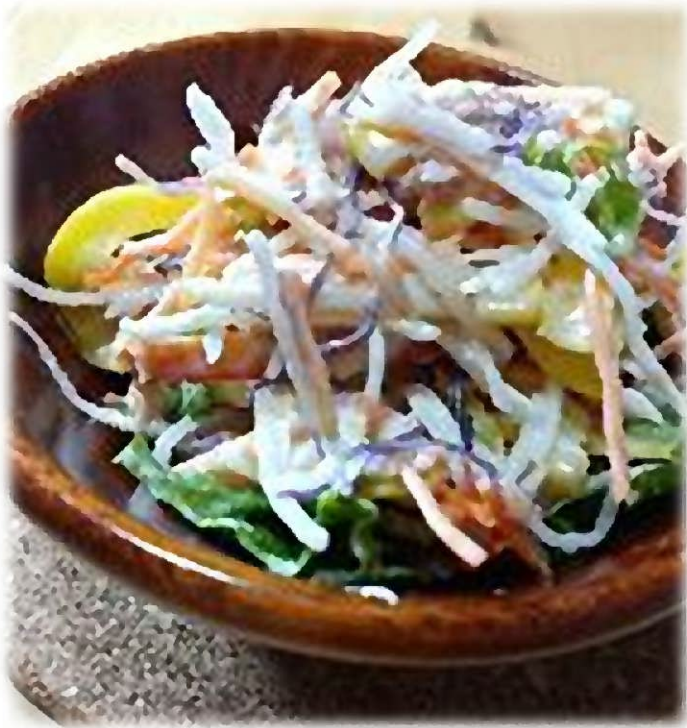
食べるとき

- ① ラーメンやそば、うどんの汁は残しましょう。
- ② しょうゆやソースは、かけるのではなく、付けて食べましょう。
- ③ 揚げ物や焼き魚は、ソースやしょうゆではなくレモンやすだちをかけましょう。
- ④ 古漬けよりも浅漬けを食べましょう。
- ⑤ 干物やかまぼこ、ちくわなどの加工品はなるべく控え、食べる時はしょうゆはかけないようにしましょう。
- ⑥ スプレー式のしょうゆさしなど、便利なグッズや減塩みそなども利用してみましょ





美味しく減塩♪ チリマヨサラダ



材料（1人分）

カット野菜 70～100 g
ツナ水煮缶 50g
マヨネーズ 大さじ1/2
スイートチリソース 大さじ1

作り方

①カット野菜にツナ、マヨネーズ、スイートチリソースを加え混ぜる。
②器に盛って出来上がり。

《1人分栄養価》

エネルギー 115キロカロリー
たんぱく質 10.1 g
食塩相当量 0.6 g

レシピ提供：宮前区在宅の栄養を考える管理栄養士の会 鷺沼診療所



にんじんとひじきの梅おかかきんぴら



材料 (2人分)	
長ひじき(乾燥)	8g
にんじん	1/2本(75g)
ピーマン	1個(30g)
梅干し	1個(12g)
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	1パック(4g)
油	大さじ1/2

《1人分栄養価》

エネルギー	58キロカロリー
たんぱく質	2.3g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ①ひじきはサッと洗い、たっぷりの水で戻しておく。
- ②にんじんは細切りにする。ピーマンは縦半分に切り、細切りにする。梅干しは種を取り叩く。
- ③ひじきは水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、にんじんを炒めた後に、ひじきを入れて炒める。ピーマンを加え、さっと炒めて、酒、梅干し、しょうゆを加えて炒め合わせ、かつお節を加えて混ぜ合わせ器に盛る。

レシピ提供：宮前区食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスマイト・宮前)



鮭と白菜のクリーム煮



材料（4人分）	
鮭切り身	3切れ（240g）
塩	少々（2g）
コショウ	少々
小麦粉	大さじ2（18g）
オリーブ油	大さじ2（24g）
白菜	1/8個（300g）
しめじ	1/2囊（100g）
水	カップ3/4（150ml）
小麦粉	大さじ1と1/2（16g）
コンソメ	1個（5.3g）
塩・コショウ	少々
牛乳	1+1/4カップ（250ml）
茹でブロッコリー	適量

《1人分栄養価》

エネルギー	238キロカロリー
たんぱく質	13.6g
食塩相当量	1.2g

レシピ提供：栄養士みやまえ応援団

作り方

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、塩・コショウで下味をつけしばらく置く。
- ②白菜は1cm幅に切り、しめじはほぐす。
- ③鮭に小麦粉をまぶして、余分の粉ははたく。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、火にかける。
- ⑤鮭を焼き両面きつね色になったら取り出す。
- ⑥残りの油で白菜、しめじも炒める
- ⑦白菜がしんなりしたら水と小麦粉を混ぜて入れる。
- ⑧コンソメを入れ、塩・コショウで味を調える。
- ⑨牛乳を入れ、④の鮭をフライパンに戻し、よく混ぜる
- ⑩茹でたブロッコリーの軸を入れ混ぜる。
- ⑪器に盛り、茹でブロッコリーをひとかけ乗せる。



切り干し大根とツナのゆずぽんサラダ

減塩もできる
栄養満点の簡単サラダ♪



材料（4人分）
切り干し大根 25g
かいわれ大根 1パック
ツナ缶 1缶
ゆず果汁ぽん酢 大さじ1杯
オリーブオイル 大さじ1杯

《1人分栄養価》
エネルギー 105キロカロリー
たんぱく質 4.0g
食塩相当量 0.5g

作り方

- ①切り干し大根はさっと洗って、5分ほど水につけて、ぎゅっとしぼる。
- ②かいわれ大根はさっと洗って、半分に切る。
- ③ツナ缶は軽く油を切る。
- ④ボールにゆず果汁ぽん酢とオリーブオイルを入れて混ぜ、①～③を入れて和える。

大さじ1杯あたりの塩分は、しょうゆ2.4gのところ、ぽん酢だと1.2gと半分になります☆

レシピ提供：生活協同組合ユーコープ 川崎2エリア会



スピナチサラダ

保育園で人気の献立です



材料（4人分） （大人2人、子ども2人分）	
ほうれん草	200 g（1把）
人参	100 g（1/2本）
ツナ缶	40 g
④ すり胡麻	8 g
酢	4 g
しょう油	9 g
砂糖	4 g

作り方

①ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切り、水気を絞る。

②人参は2cmくらいの長さの短冊切りにして茹でる。

③ツナ缶は油をきってほぐしておく。

④④の調味料を混ぜ合わせ、①・②・③と和える。

《1人分栄養価》

エネルギー	29キロカロリー
たんぱく質	1.5 g
食塩相当量	0.1 g

レシピ提供：宮前区役所地域みまもり支援センター保育所等・地域連携担当



クラムチャウダー風みそ汁



材料 (2人分)	
あさり水煮 (缶詰)	1 缶
	※汁ごと100 g
白菜	40 g
小ねぎ	5 g
水	150m l
みそ	大さじ 1 / 2
牛乳	100m l

作り方

①白菜は細切り、小ねぎは小口切りにする。

②鍋にあさりの水煮を汁ごと入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら火を止めてみそをとく。

③白菜、牛乳を加えて再び火にかけ、沸騰直前に火を止める。

④器に注ぎ、小ねぎを散らす。

《1人分栄養価》

エネルギー	81キロカロリー
たんぱく質	7.7 g
食塩相当量	1.2 g

調味料を控えても、牛乳を加えることでコクが出ます。
カルシウムも補充できて一石二鳥！

レシピ提供：神奈川県立川崎北高等学校



洋風れんこんきんぴら

レシピ提供：薬樹薬局 宮前平2号店



材料 (2人分)
れんこん 小1節 (160g)
オリーブ油 小さじ2 (8g)
にんにく (すりおろす) 小さじ1 (4g)
赤とうがらし (乾燥輪切り) 1/2本(0.5 g)
塩 少々 (0.2g)
黒こしょう (あらびき) お好みの量

作り方
①れんこんは皮を剥き、1~2mm幅の
いちょう切りにする。
②フライパンにオリーブ油、にんにく、
赤とうがらしを入れて熱し、香りが
立ってきたら、①を加え炒める。
③②に塩、黒こしょうを加え、味を
調べたら器に盛る。

《1人分栄養価》

エネルギー 92キロカロリー
たんぱく質 1.7 g
食塩相当量 0.2 g

塩分が高くなりがちなきんぴらですが、にんにくやとうがらし、黒こしょうといった香辛料を使用し減塩のペロンチーノ風きんぴらに仕上げました。れんこんのあく抜きをする場合は、カリウムやビタミンなどの栄養素の損失を少なくするために、水（酢水）にさらす時間を短くしましょう。



かつおのムニエル ～玉ねぎソース～

レシピ提供：薬樹薬局 宮前平2号店



《1人分栄養価》
 エネルギー 180キロカロリー
 たんぱく質 20.7g
 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)
 かつお (刺身) 10切れ (150g)
 小麦粉 小さじ2 (6g)
 玉ねぎ 1/2個 (100g)
 にんにく 1/4かけ (2.5g)
 油 小さじ1 (4g)
 有塩バター 小さじ2 (8g)
【A】
 [みりん 小さじ2 (12g)
 酒 小さじ2 (10g)
 しょうゆ 小さじ2 (12g)
 小ねぎ お好みで

作り方
 ①かつおに小麦粉をまぶす。
 ②玉ねぎは半分をみじん切り、残りの半分をすりおろす。ニンニクはみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
 ③フライパンに油を熱し、①を入れ、焼き目がついたら取り出す。
 ④フライパンに有塩バターを入れ、みじん切りにした玉ねぎとにんにくを炒める。しんなりしたらすりおろした玉ねぎと【A】を加え、煮詰める。
 ⑤③を器に盛付け④をかけ、お好みで小ねぎをのせる。

玉ねぎやにんにくなどの香味野菜を使用することで、少ない調味料でもきちんと味を感じられるようになっています。また、玉ねぎにはケルセチンが含まれています。ケルセチンには血圧上昇を抑える働きやコレステロールを低下させる働きが期待できるため生活習慣病を予防したい方におすすめです。

レシピ提供：薬樹薬局 宮前平2号店

豚肉とブロッコリーのスパイシー炒め



材料 (2人分)

ブロッコリー	1/2個 (160g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
豚肩ロース肉 (薄切り)	4枚 (120g)
酒	小さじ2 (10g)
マヨネーズ (低カロリータイプ)	大さじ1 (12g)

【A】

ウスターソース	大さじ1 (18g)
みりん	大さじ1 (18g)
カレー粉	大さじ1 (6g)

作り方

①小房に切ったブロッコリーを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ (600w) で2分30秒加熱する。

②玉ねぎは薄切りにする。

③食べやすい大きさに切った豚肉に酒をもみ込む。

④フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、溶けだしたら③を加え炒める。

⑤④に②を加え火が通ったら、①と併せ調味料【A】で調味し、器に盛る。

《1人分栄養価》

エネルギー	190キロカロリー
たんぱく質	17.1 g
食塩相当量	1.1 g

ブロッコリーにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは水に溶けだしやすい性質があるため、茹でずに電子レンジで加熱することでカリウムの損失を防ぎます。油の代わりにマヨネーズで炒めることでコクが増します。カレー粉は塩分が少ない調味料であるため、減塩にオススメです。



アスパラガスとツナのレモンソースかけ



材料 (2人分)
アスパラガス 5本 (100g)
ツナ 1/2缶 (40g)
【A】
レモン果汁 小さじ1 (5g)
食塩 少々 (0.4g)
こしょう 少々

作り方

- ①アスパラガスは繊維の固い部分の皮をむき、4等分に切って3分ゆで、冷ます。
- ②ツナ缶は油を切り、①と混ぜる。
- ③②と【A】を和え、皿に盛る。

《1人分栄養価》

エネルギー 67キロカロリー
たんぱく質 5.1g
食塩相当量 0.4g

ツナとレモン汁の風味で、塩分が少なくてもしっかりと味付けに仕上がっています。アスパラガスがレモンの風味でさっぱり食べられます。調理時間が短いので、何か一品足したいときや時間がないときにオススメの一品です。

レシピ提供：薬樹薬局 宮前平2号店

たっぷりきのこのハンバーグ

きのこのたっぷりなうま味で減塩♪



血圧を調整する働きのあるしいたけがたくさんとれます。

《1人分栄養価》

エネルギー 222キロカロリー
たんぱく質 10.8 g
食塩相当量 1.1 g

材料 (4人分)	
合いびき肉	200 g
えのきたけ	1/2 袋
舞茸	30 g
しいたけ	4 枚
玉ねぎ	1/2 個
大根	200 g
A {	
パン粉	大さじ 2
牛乳	大さじ 1
卵	1/2 個
オリーブオイル	大さじ 2
ポン酢	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
コショウ	少々
万能ねぎ	適宜

作り方

- ①えのきたけ、舞茸、しいたけはみじん切りにする。
- ②玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジで1分間加熱する。
- ③ボウルに合いびき肉と①、②、A、塩、コショウを加えてよく混ぜ合わせ、4等分し、小判型に形成し、中央にくぼみをつける。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、③を焼く。
- ⑤器に盛付け、おろした大根とポン酢をかけて、万能ねぎを散らす。

レシピ提供：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課



たたき長芋ときゅうりの味噌ダレ

火を使わない簡単料理♪



カリウムたっぷりで塩分控えめな一品

《1人分栄養価》

エネルギー 57キロカロリー
たんぱく質 1.7 g
食塩相当量 0.2 g

材料 (2人分)

長芋 100 g
きゅうり 1/3 本
味噌 小さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1

作り方

①長芋の皮をむき、ポリ袋に入れてめん棒などで上からたたいて、食べやすい大きさに砕く。

②きゅうりも①に入れ、たたいて砕く。

③②にすべての調味料を入れ、軽くもみ込む。

④③を冷蔵庫に30分～1晩おく。

⑤器に盛って完成。

レシピ提供：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課