

～減塩レシピ集～

うす味の美味しいレシピに挑戦♪

1日の目標とする塩分量
男性7.5g未満
女性6.5g未満
(12歳以上)



郡山市保健所



どうして減塩が必要？

塩分のとりすぎは、高血圧や胃がんになりやすくなります。高血圧では、血圧が高い状態が続くため、血管などが傷つき、脳卒中や心筋梗塞など命に係わる病気になる危険が高くなります。

このような病気を予防するためにも、食生活では減塩が必要です♪

減塩に挑戦！



★計量スプーン：大さじ1 = 15ml / 小さじ1 = 5ml

●慣れると簡単！調味料を量ることから始めましょう。

調味料を量って料理を作ってみましょう。調味料を量ることで、塩分を確認することができます。まずは、普段の食事との違いを感じながらうす味の感覚をつかみましょう。

●主食、主菜、副菜をそろえて食事のバランスを整えましょう。

減塩がうまくいっても食事のバランスが崩れてしまえば、健康な体を作ることはできません。レシピ集では、主食・主菜・副菜・汁物に料理が分かれていますので、主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を基本に減塩しましょう。



●野菜たっぷりの食生活を楽しみましょう。

野菜に含まれる栄養素のひとつであるカリウムは、とりすぎたナトリウム(塩分)を体の外に出してくれる働きがあります。野菜不足と感じている方は、いつもの食事に副菜を1皿プラスすることから始めましょう。

～目次～

【主食】	料理名	ページ
しいたけごはん		P3
かんたん鮭ごはん		P4
じゃがいものパンケーキ		P5
舞茸とさつま芋の炊き込みご飯		P6
もりもりご飯		P7
豆腐と魚肉ソーセージのチャール井		P8
元気なっとうチャーハン		P9
にんじんとご飯		P10
桜えびのミルクおやき		P11
チキンカレーライス		P12

【主菜】	料理名	ページ
さばの夏野菜ソースがけ		P13
秋鮭のなめたけおろしがけ		P14
鶏肉のごま焼き		P15
いわし（さば）バーグのロム		P16
ほうれん草と豚肉の袋煮		P17
鶏肉と野菜のカレー風		P18
豆腐しんじょと野菜のとろみあん		P19
鶏肉の柚子バター醤油焼き		P20
冷めてもやわらか弁財加		P21
ポークステーキのこたっぷりあん		P22

【主菜】	料理名	ページ
牛肉のゴマだれかけ		P23
豚肉の野菜巻き		P24
さんまのはさみ焼き		P25
かつおのカル風味焼き		P26
白身魚の野菜あんかけ		P27
ひじきと豆腐入りハンバーグ		P28
フィッシュ春巻き		P29
缶たんこず焼き		P30
豚ものの合わせみそ巻き		P31
豚ねぎみそ入りたまご焼き		P32

【副菜】	料理名	ページ
ひじきのゴマ風味サラダ		P33
マスタードポテトサラダ		P34
きゅうりの即席漬け		P35
春菊と舞茸のピーナッツ和え		P35
高野豆腐とこんにゃくの煮物		P36
ヨーグルトサラダ		P37
アボカド和え		P38
大根の炒めもの		P39
ブロッコリーのあんかけ		P40
大根とりんごのサラダ		P41

【副菜】	料理名	ページ
豆腐とミックスビーンズのサラダ		P42
ごぼうサラダ		P43
ほうれん草と人参ののり和え		P44
おからとシーフードミックスの炒り煮		P45
ひじきとさつま芋の煮物		P46
めかぶとたたき長芋のわさび醤油がけ		P47
じゃこと野菜の甘酢あえ		P48
さつま芋のオレンジ煮		P49
きゃべつとわかめの昆布茶和え		P50
にんじんとちくわのカレー炒め		P51

【汁物】	料理名	ページ
かぼちゃのミルクみそ汁		P52
たっぷりきのこ汁		P53
トロかむスープ		P54
塩麴汁		P55
ラジウム卵入りミネストローネ		P56
カレー風味くず汁		P57
トマトのかきたまスープ		P58
こづゆ風		P59
チャイナスープ		P60
減塩みそ汁（豆乳風味）		P61

参考	減塩のコツ！	P62	含まれている塩分ご存知ですか？	P63	計量スプーン・計量カップの重量表(g)	P64
----	--------	-----	-----------------	-----	---------------------	-----

主 食

しいたけごはん



材料 (4人分)

米	200 g
干し椎茸	4 g (2枚)
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
水	260ml

★米1合=150 g

作り方

- ①米をとき、炊飯器に入れ、水・手で粗く砕いた干し椎茸・めんつゆを加えて、30分程度おいてから炊く。
- ②炊き上がり15分程度蒸らし、全体を混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
184kcal	3.4g	0.5g	0.4g

主食

かんたん鮭ごはん



材料 (4人分)

米	200 g
塩紅鮭 (切り身)	100 g (大1切)
酒	大さじ1
水	240ml
小ねぎ	3本

作り方

- ①米をとぎ炊飯器に入れ、水・酒を加えて30分程度浸けておく。
- ②①に鮭の切り身を加えて炊く。
- ③炊き上がり15分程度蒸らしてから、鮭の骨を取り除き、小口切りにした小ねぎを加えてざっくりと混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
231kcal	8.7g	3.2g	0.4g

じゃがいものパンケーキ



材料 (4人分)

じゃが芋	540 g (中4個)
玉ねぎ	200 g (中1個)
卵	2個(M)
小麦粉	大さじ6
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
<付け合わせ>	
ウインナー	8本
ミニトマト	8個
ブロッコリー	120 g (1個)

作り方

- ①じゃが芋・玉ねぎは皮をむきすりおろし、ざるにあげて汁を軽くきる（汁はとっておく）。ブロッコリーは茹で、水気を切っておく。
- ②ボールに①と卵・塩・こしょうを入れて泡立て器でよく混ぜ、小麦粉を加えざっくりと混ぜ合わせる。固いときには①の汁を使い、ゆるいときには小麦粉を追加して好みの固さに仕上げる。
- ③フライパンを中火にかけ少量のオリーブオイルをいれ熱し、②を薄くのばして焼く。2～3分程焼き、表面が少し乾いてきたら、裏返してさらに1分焼く。
- ④パンケーキを焼いたフライパンでウインナーを焼き、パンケーキ、ブロッコリー、ミニトマトとともに盛り付ける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
402kcal	13.3g	20.1g	1.4g

主 食

舞茸とさつま芋の炊き込みご飯



材料 (4人分)

米	200g
舞茸	80 g (4/5ℓ ック)
さつま芋	120g(3/5本)
顆粒昆布だし(食塩不使用)	5 g
水	240m l
酒	大さじ1
バター (有塩)	10 g

作り方

- ①米をといで炊飯器にいれ、顆粒昆布だしと水・酒・バターを加える。
- ②さつま芋は1 cm厚さのいちょう切り、舞茸は手で食べやすい大きさにさく。
- ③②の野菜を①の炊飯器に加え、炊く。
- ④炊き上がったら約15分程度蒸らしてから、ざっくりと混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
246kcal	4.5g	2.7g	0.1g

主 食

もりもりご飯



材料 (4人分)

米	160 g
雑穀	40 g
水	240ml

<混ぜ合わせる具>

塩昆布	8 g
小ねぎ	3本
ごま油	小さじ1

A

作り方

- ①米をといで炊飯器にいれ、雑穀と水を加え30分程度浸し、炊飯する。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③炊き上がったら15分程度は蒸らす。
- ④ご飯をボールに移し、Aを加えざっくりと混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
192kcal	5.0g	3.1g	0.4g

主 食

豆腐と魚肉ソーセージのチャンプル丼



材料 (4人分)

米	160 g
雑穀	40 g
水	260 c c
木綿豆腐	320 g (約1丁)
魚肉ソーセージ	80 g (1本弱)
にら	100 g (1束)
しめじ	100 g (1パック)
サラダ油	大さじ2
砂糖	小さじ1
酒・しょうゆ	各大さじ1
削りかつおぶし	4 g
卵	2個(M)

作り方

- ①米をといで雑穀を加え混ぜ合わせ、分量の水で炊く。
- ②木綿豆腐はペーパータオルに包んで水切りしておく。
- ③にらは3～4cm長さに切り、しめじは根元をとりほぐしておく。
魚肉ソーセージは縦半分にきり、斜め薄切りにする。
- ④フライパンを熱しサラダ油をいれ、豆腐に焼き色をつけながら粗くくずす。水っぽさがなくなったら③の野菜とAを加え炒める。
- ⑤④の具に火が通ったら削りかつおを加える。
- ⑥余分な水気がなくなったら溶き卵を流しいれ、大きく全体を混ぜ合わせる。
- ⑦器にご飯を盛り、ごはんの上に⑥を盛り付ける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
377kcal	16.0g	14.2g	1.1g

主 食

元気なっとうチャーハン



材料 (4人分)

米	180 g	ごま油	大さじ1
発芽玄米	20 g	塩	小さじ1/5
水	230m l	こしょう	少々
納豆	160 g (小3パック)	しょうゆ	小さじ1と1/2
干しえび	12 g (大さじ3)	レタス	40 g
小松菜	100 g (1/2束)	白いりごま	小さじ1
卵	2個(M)		
サラダ油	小さじ1		
にんにく	1片		

作り方

- ①米をといで炊飯器にいれ、発芽玄米、水をいれ30分程度浸し、炊飯する。にんにくはみじん切りする。
- ②干しえびはフライパンで乾煎りし、香りがたったら取り出す。
- ③油をひいたフライパンで炒り卵を作り取り出す。
- ④小松菜は固めに茹でて細かく刻む。
- ⑤フライパンにごま油をひき、中火でにんにくを炒め、香りがたったら納豆をいれる。(あまりいじらず少し焼き目をつける)
- ⑥⑤にご飯、干しえび・卵・小松菜と塩・こしょうを加え、全体を切るように炒め合わせ、仕上げに鍋肌に醤油を回しいれ、さっと混ぜる。
- ⑦レタスをひいた皿に⑥を盛りつけ、白いりゴマをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
349kcal	15.5g	11.5g	0.8g

主 食

にんじんご飯



材料 (4人分)

米	180 g
麦	20 g
水	240ml
にんじん	120g(1本弱)
酒	大さじ1弱
塩	小さじ1/3

作り方

- ①米をとぎ、麦を加え、通常よりやや少なめの水加減で30分程度浸水しておく。
- ②にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③①に酒・塩をいれ、軽く水気をしぼった②の人参を加え、混ぜ合わせて炊く。
- ④炊き上がりは約15分程度蒸らす。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
191kcal	3.3g	0.5g	0.5g

主 食

桜えびのミルクおやき



材料 (4人分)

桜えび (干し)	8 g (大さじ2)
玉ねぎ	200 g (1個)
ピーマン	25 g (1個)
薄力粉	1カップ(110 g)
昆布茶	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
牛乳	1/2カップ(100ml)
水	1/2カップ(100ml)
ミックスチーズ (ピザ用)	40 g
サラダ油	小さじ1

A

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ピーマンは3 c mの長さに千切りしてボールに入れる。
- ②①にAを加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をいれ熱し、その上にチーズをまんべんなくひき、溶かす。次に②を流しいれ、中火で4～5分焼き、裏返してもう片面も焼く。
- ④食べやすい大きさに切り分けて盛り付ける。

★玉ねぎから水分が出るので混ぜたらすぐ焼きましょう。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
197kcal	7.6g	6.1g	0.9g

主 食

チキンカレーライス



材料 (4人分)

鶏ももぶつ切り	240 g
だし汁／おろし生姜	100ml／小さじ1
玉ねぎ	180 g (1個)
にんじん	60 g (1/2本)
ごぼう	60 g (1/3本)
しめじ	80 g (1パック弱)
グリーンピース (冷凍)	15 g (大さじ1)
サラダ油	小さじ2
カレー粉	小さじ1/5
カレールー (市販)	36 g
水	360ml

<雑穀ごはん>

米	200 g
雑穀	30 g
水	300ml

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
430kcal	15.9g	14.1g	1.0g

作り方

- ①ポリ袋に鶏肉とだし汁・生姜をいれ、もみこんだら冷蔵庫に1時間～1時間半入れておく。
- ②鍋にサラダ油 (小さじ1) を入れ熱し、①の鶏肉を皮目から焼き、両面をこんがりと焼いて器に取り出す。
- ③玉ねぎ・にんじん・ごぼうは乱切りにする。グリーンピースはサッと茹で水気を切っておく。しめじは根元を切り落としほぐしておく。
- ④鍋にサラダ油 (小さじ1) をいれ玉ねぎを炒め、透き通ってきたらにんじんとごぼうを加えて炒める。
- ⑤鶏肉としめじ、分量の水を加えて蓋をして中火の弱火で煮る。煮汁が半分くらいになったらカレー粉・カレールーを溶かし入れる。
- ⑥器に雑穀ご飯を盛り、カレーをかけ、グリーンピースをあしらう。

主 菜

さばの夏野菜ソースかけ



材料 (4人分)

生さば(三枚卸し)	240 g (30g×8切)
塩	小さじ1/5
こしょう	適量
カレー粉	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1と1/3
オリーブ油	小さじ2
トマト (完熟)	200 g (1/4個)
玉ねぎ	60 g (1/3個)
いんげん	60 g (8本)
コーン缶 (ホール)	40 g
にんにく	4 g
オリーブ油	大さじ1と1/3
塩	小さじ1/3弱
こしょう	適量

作り方

- ①トマトはヘタをとってざく切りにし、玉ねぎとにんにくは粗みじん切り、いんげんは3cm長さに切る。
- ②鍋にオリーブ油をひいて①の野菜を炒め、しんなりしたらコーンを加え塩・こしょうをする。
- ③生さばは、クッキングペーパー等で汁気をふき取り、塩・こしょう・カレー粉を混ぜ合わせたものをまんべんなく振り、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、③のさばを両面カリッと焼く。
- ⑤さばを器に盛り、②のソースをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
221kcal	14.1g	13.7g	0.8g

主 菜

秋鮭のなめたけおろしがけ



材料 (4人分)

生鮭切り身	240 g (60 g × 4切)
酒	大さじ1と1/3
塩	小さじ1/5
サラダ油	小さじ1
なめたけ(味付け瓶詰め)	60 g
大根	200 g (1/5本)

作り方

- ①生鮭に酒と塩をふって約30分漬けておく。大根はおろしておく。
- ②①の鮭の水分をクッキングペーパーで軽くふき取る。フライパンに油をひいて鮭を中火で焼き目がつくまで焼き、裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③鮭を皿に盛りつけ、大根おろしとなめたけを混ぜ合わせてかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
109kcal	14.1g	3.6g	1.0g

主 菜

鶏肉のごま焼き



1時間くらい漬けると鶏肉がしっとりやわらかくなります。

材料 (4人分)

A

鶏もも肉(皮なし)	30 g × 8切れ(1枚)
みりん	大さじ2
しょうが(すりおろし)	大さじ1と1/3
酢	小さじ2
塩	ひとつまみ
白いりごま	40 g
ごま油	小さじ2
レモン	1/2個
かいわれ菜	8 g (1/6パック)

作り方

- ①鶏肉にAを揉み込んで漬ける。レモンはくし型に切っておく。
(鶏もも1枚肉を切る場合には、8等分してから揉み込んで漬ける。)
- ②バットにごまを入れ、キッチンペーパーで軽く汁をふき取った鶏肉を押さえつけるようにしてごまをまぶす。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、②の鶏肉を並べ、蓋をして弱火で2～3分、上下を返して同様に焼く。鶏肉に火が通ったら蓋を取り中火にし、汁気をとばす。
- ④鶏肉を器に盛り、レモンとかいわれ菜を添える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
174kcal	13.4g	9.7g	0.3g

主 菜

いわし(さば) バークのロコモコ



材料 (4人分)

いわし(又はさば)3枚卸し	200 g
玉ねぎ	40 g (1/5個)
パプリカ(赤・黄)	各40 g (各1/4個)
生姜／ミックスチーズ	1片／20 g
小麦粉	大さじ1と1/3
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
油／ごはん	小さじ2／400 g
<ソース>	
バター(無塩)	20 g
玉ねぎ	80 g (約1/2個)
小麦粉	大さじ1と1/3
トマトケチャップ	大さじ2と2/3
鶏ガラスープの素／水	5 g／320ml
しょうゆ	小さじ1

<つけ合わせ>

温泉卵	4個
ベビーリーフ	32 g
完熟トマト	120 g (小1個)

作り方

- ①いわし(さば)は細かく切り、包丁で粘りが出るまでたたく。
- ②玉ねぎはみじん切り、パプリカは粗みじん切りにする。
- ③ボールに①のいわしと②の野菜、チーズ・小麦粉・塩・こしょう・生姜をすりおろしていれ、よく混ぜ、丸く形を整える。
- ④フライパンに油をひき、③を中火で両面焼き、器に取り出す。
- ⑤④のフライパンにバターをいれ、玉ねぎをしんなりするまで炒め、小麦粉をふり入れて加える。さらにトマトケチャップを加え、ひと炒めする。
- ⑥⑤に水と鶏ガラスープの素を加え、弱火で少し煮詰め、仕上げにしょうゆを加える。
- ⑦器に少し平らにごはんを盛り付け、上にいわし(さば)バークと温泉卵をのせ、⑥のソースをかける。まわりにベビーリーフとざく切りにしたトマトを添える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
461kcal	20.9g	19.9g	1.2g

主 菜

ほうれん草と豚肉の袋煮



材料 (4人分)

油揚げ	4枚(120 g)
豚ひき肉	200 g
ほうれん草	120 g (1/2束)
芽ひじき	4 g (乾燥)
生姜 (みじん切り)	4 g
片栗粉	小さじ1
顆粒かつおだし (無添加)	5 g
水	2カップ(400ml)
しょうゆ・酒	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1と1/2

作り方

- ①沸騰させたお湯に、半分に切り袋状に開いた油揚げをいれ、油抜きをする。
- ②ほうれん草はさっと茹で、水にさらし、刻んでおく。ひじきは水に浸して戻し、水気を切っておく。
- ③ボールにほうれん草・ひじき・豚ひき肉・みじん切りの生姜・片栗粉をいれ、混ぜ合わせる。
- ④③のたねを油揚げに詰め、つまようじなどで口をとめる。
- ⑤鍋に④とAの調味料を加えて煮る。煮立ったら弱火にし、約10分程度さらに煮た後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
257kcal	16.6g	17.7g	0.9g

主 菜

鶏肉と野菜のアヒージョ風



＊1人分＊

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
171kcal	13.7g	8.6g	0.6g

＊材料＊（4人分）

鶏もも肉（皮なし）	20 g × 12切れ(1枚分)
こしょう	適量
れんこん	200 g (1節)
エリンギ	100 g (1パック)
さやいんげん	40 g (6本)
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3

＊作り方＊

- ①鶏もも肉にしっかりとこしょうをし、もみ込んでおく。
(鶏もも1枚肉を切る場合には、12等分してからこしょうする。)
- ②レンコンは皮をむき7～8mm厚さのいちょう切りにする。
エリンギは縦半分にし、さらに長さを半分に切る。
さやいんげんは、3～4cmの長さに切る。
- ③にんにくはつぶし、唐辛子は半分にちぎって種を除く。
- ④フライパンにオリーブオイルと①の鶏肉、②の野菜、にんにく・唐辛子をいれ、中火にかけて蓋をする。ときどき揺すりながら7～8分焼いたら、上下を入れかえるように混ぜ、さらに3～4分焼き、塩を加えて仕上げる。

主 菜

豆腐しんじょと野菜のとろみあん



材料 (4人分)

木綿豆腐	200 g (2/3丁)
豚ひき肉(赤身)	80 g
芽ひじき(乾物)	4 g
玉ねぎ	60 g (1/3個)
生姜	8 g (大さじ1)
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
小松菜	100 g (1/2束)
もやし	80 g (1/3袋)
人参	60 g (1/2本)
しいたけ	60 g (5個)

水	600ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4
<水溶き片栗粉>	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

作り方

- ①ひじきは水で戻し、玉ねぎ・生姜は、みじん切りにする。ボールでAの材料を混ぜ合わせ、4等分し、小判型に成型し、豆腐しんじょを作る。
- ②小松菜は2cm長さ（葉の部分は縦に4～5回切ってから）に切る。
- ③人参は5mm幅のちょう切り、しいたけは5mm厚さに切る。
- ④鍋に分量の水、人参・しいたけをいれて煮る。
- ⑤人参が柔らかくなったら、めんつゆを加え、①の豆腐しんじょを鍋にいれ、中火で煮る。
- ⑥豆腐しんじょに火が通ったら、もやし・小松菜を加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
117kcal	9.8g	3.0g	1.9g

主 菜

鶏肉の柚子バター醤油焼き



材料 (4人分)

鶏もも肉	30 g × 8切れ(1枚分)
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
A 柚子の絞り汁	1/2個分
柚子の皮(すりおろし)	1/2個分
バター(無塩)	10 g

作り方

- ①鶏もも肉にしっかりとこしょうをし、もみ込んでおく。
(鶏もも1枚肉を切る場合には、8等分してからこしょうする。)
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉に小麦粉をまぶし、中火で両面に焼き目がつくように焼く。
- ④③にバターと②を加え、蓋をして蒸し焼きにし、皿に盛り付け、フライパンに残ったタレをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
177kcal	12.6g	11.7g	0.8g

主 菜

冷めてもやわらかチキンピカタ



材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし)	20 g × 12切れ(1枚分)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
<衣>	
卵	1個(M)
粉チーズ	大さじ2
小麦粉	大さじ1
青のり粉・しょうゆ	各小さじ1
<付け合せ>	
トマト	140 g (小1個)

作り方

- ①鶏肉は塩・こしょうで下味をつけておく。
(鶏むね1枚肉を切る場合には、12等分してから塩・こしょうする。)
- ②ボールで衣の材料を混ぜ合わせ、①の鶏肉を揉みこむようにして衣をからませる。
- ③フライパンに油を熱し、②を中火で片面をほどよく焼き色がつくまで焼く。裏返し、蓋をして弱火で3～5分ほど蒸し焼きにする。
- ④器に③の鶏肉とくし切りにしたトマトを盛り付ける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
137kcal	16.7g	6.0g	0.7g

主 菜

ポークソテーきのこたっぷりあん



材料 (4人分)

豚ひれ肉	280 g	<合わせ調味料>	
塩	小さじ1/5	だし汁	160ml
黒こしょう	少々	しょうゆ	小さじ2
にんにく	小1片	砂糖	小さじ2
しめじ	160 g (1と1/2℘ッ)	塩	小さじ1/4弱
エリンギ	80 g (4/5℘ッ)	片栗粉	小さじ1と1/2
まいたけ	120 g (1と1/5℘ッ)		
長ネギ	60 g (3/5本)		
ブロッコリー	160 g (大1個)		
サラダ油	小さじ1		

作り方

- ①豚ひれ肉は7～8mmのそぎ切りにし、塩・黒こしょう・すりおろしたにんにくで下味をつける。
ブロッコリーは、小房にわけ熱湯で茹でておく。
- ②しめじ・まいたけは石づきを切ってほぐす。エリンギは3cm長さの棒切りにする。ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①の豚ひれ肉を焼き、器に取り出しておく。
- ④③のフライパンで②の野菜を炒め、しんなりしたら合わせ調味料を加えてあんを作る。
- ⑥器に豚ひれ肉を盛り付け、あんをかけ、ブロッコリーを添える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
134kcal	21.1g	3.1g	1.2g

主 菜

牛肉のゴマだれかけ



材料 (4人分)

牛肉 (もも肉切り落とし)	200 g
片栗粉	大さじ2
<つけ合わせ>	
レタス	40 g (1/12個)
ブロッコリー	100 g (4/5個)
トマト	165 g (中1個)
<ゴマだれ>	
めんつゆ (ストレート)	大さじ2
練り白ごま	大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけて茹で、ザルにあげ水気を切っておく。
- ②レタスは短冊切り、トマトは乱切りにしておく。
- ③鍋に湯を沸かし、ひとつずつ広げて両面に片栗粉をまぶした牛肉を熱湯で茹でて冷水にくぐらせ、水気を切っておく。
- ④練り白ごまとめんつゆをよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に、つけ合わせの野菜と③の牛肉を盛り付け、④のタレをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
132kcal	13.2g	5.5g	0.2g

主 菜

豚肉の野菜巻き



材料 (4人分)

豚もも薄切り	8枚
こしょう	少々
長ネギ	80g (1本弱)
エリンギ	80g (4/5パック)
さやいんげん	4本
小麦粉	大さじ1と1/3
サラダ油	小さじ1
しょうゆ・みりん	各大さじ1
<つけ合わせ>	
大根	100g (1/10本)
大葉	1枚
にんじん	40g (1/3本)

作り方

①ねぎは4～5cm長さのぶつ切りにする。(1人2本)

エリンギは横半分に切ってから縦にさく。いんげんは半分にきる。

付け合せの大根・人参は、千切りにし、さっと水にさらし、水気を切っておく。
大葉は、ぬらしたクッキングペーパー等で包んで軽く絞り、アクを抜き、大根・人参とともに混ぜ合わせておく。

②広げた豚肉にこしょうをふり、①の野菜をのせ巻く。

③②の豚肉に小麦粉を薄くまぶす。

④フライパンにサラダ油を熱し、中火で④の豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
全体に焼き色がつき、火が通ったらしょうゆ・みりんをいれ、味つけする。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
135kcal	12.5g	4.2g	0.7g

主 菜

さんまのはさみ焼き



材料 (4人分)

さんま (背開き)	2尾
こしょう	少々
ハム	2枚
スライスチーズ (とろけるタイプ)	2枚
小麦粉	適量
油	小さじ1

作り方

- ①さんまは半分に切り、軽くこしょうをふる。
- ②ハム、スライスチーズを半分に切る。
- ③さんまに小麦粉をつけ②のハムとチーズをはさむ。
- ④フライパンに油をひいて熱し、③のさんまを並べ、中火(又は弱火)でじっくり焼く。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
186kcal	10.5g	14.1g	0.3g

主 菜

かつおのカレー風味焼き



材料 (4人分)

かつお	240 g (30 g × 8切)
カレー粉	小さじ1
生姜 (汁)	20 g (大さじ2と1/3)
しょうゆ	小さじ2
にんにく	1 片
油	大さじ1

作り方

- ①かつおにカレー粉・生姜汁・しょうゆで下味をつけ、30分程漬けておく。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油とにんにくを入れ熱し、香りがでてきたら①のかつおをいれて焼く。片面ずつ焼き目をつけるように、中火または弱火で焼き上げる。

魚はかつおのほかにも、生鮭・生たら・生さば・マグロ・カジキ等の旬の魚でも美味しくいただけます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
136kcal	15.5g	6.8g	0.4g

主 菜

白身魚の野菜あんかけ



材料 (4人分)

生タラ	240g(60g×4切)	鶏がらスープの素	大さじ1
塩	ひとつまみ	水	150ml
酒	大さじ4	<合わせ調味料>	
水	適量	しょうゆ	大さじ1弱
赤ピーマン	50g(大1/3個)	酒	大さじ1と1/3
長ネギ	60g(3/5本)	生姜	1片(20g)
ゆでたけのこ	80g	<水溶き片栗粉>	
舞茸	60g(3/5パック)	片栗粉	小さじ1強
白菜	200g(小1/5個)	水	大さじ1
かいわれ菜	20g(1/2パック)		
サラダ油	小さじ2		

作り方

- ①赤ピーマンは縦1cm幅の短冊切り、たけのこは縦薄切り、長ネギは斜め薄切り、舞茸は手でほぐす。
白菜は長さ3～4cmの短冊切り、かいわれ菜は根を切り落とす。生姜はすりおろす。
- ②フライパンにAの調味料等を入れ、タラを並べる。
アルミホイルで落とし蓋をし、火にかけ、蒸し焼きにする。
- ③別のフライパンに油を熱し、①の生姜以外の野菜を炒め、鶏ガラスープの素と分量の水を加えて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料(しょうゆ・酒・生姜汁)を加え味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に②のタラを盛り、④の野菜あんをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
118kcal	13.1g	2.3g	1.0g

主 菜

ひじきと豆腐入りハンバーグ



材料 (4人分)

A	牛豚合びき肉	200 g	大根	120 g (1/8本)
	木綿豆腐	150 g (1/2丁)	トマト	165 g (1個)
	芽ひじき(乾燥)	8 g	ポン酢しょうゆ	大さじ4
	ねぎ	100 g (1本)	サラダ油	大さじ1
	卵	1個(M)	酒(蒸し用)	大さじ2
	片栗粉	大さじ1		
	酒	大さじ1と1/2		
	塩	小さじ1/2		
	こしょう	少々		

作り方

- ①ひじきは水で戻し、ザルにあけ水気を切っておく。
- ②豆腐はザルにあけ水分を切る。ねぎは粗みじん切り、トマトは一口大の乱切り、大根はすりおろす。
- ③ボールにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせ小判型に成型する。
- ④フライパンに油を熱し、③のハンバーグをいれ、両面焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら酒をふり入れ、蓋をして5～6分蒸し焼きにし、しっかり火を通す。
- ⑤④のハンバーグを器に盛り、大根おろしとトマトを添え、食べる直前にポン酢しょうゆをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
224kcal	15.0g	14.0g	1.2g

主 菜

フィッシュ春巻き



材料 (4人分)

春巻きの皮	6枚
生さば(3枚卸し)	120 g
ピーマン	1個
玉ねぎ	60 g (1/3個)
エリンギ	60 g (3/5パック)
スライスチーズ	1と1/2枚
揚げ油	適量

<小麦粉のり>

小麦粉	適量
水	適量
<つけ合わせ>	
ブロッコリー	80 g (1/2個)
ケチャップ	大さじ2と2/3

作り方

- ①ピーマン・玉ねぎは薄切りにする、エリンギは縦6～8つに切る。チーズは1枚を4等分にする。
- ②サバは1本10 g程度の棒状に切っておく。(12本)
- ③春巻きの皮に①の野菜・サバ(2本)・チーズを手前へのせ、皮の両端をおり、くるくると巻いて端に小麦粉のりをつけ、とめる。
- ④フライパンに油を1～2 cmの高さまでいれ、170℃～180℃できつね色になるまで揚げる。
- ⑤つけ合わせのブロッコリーは、小房にわけ茹で、水気を切っておく。
- ⑥油をきった④の春巻きを半分に切り、皿に盛り付け、ブロッコリーとケチャップを添える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
232kcal	10.5g	11.8g	0.5g

主 菜

缶たんチーズ焼き



材料 (4人分)

卵	2個(M)
いわしの缶詰(しょうゆ味)	1缶 (80 g)
玉ねぎ	80 g (1/2個)
ピーマン	26 g (1個)
ピザ用チーズ(又はスライスチーズ)	60 g

作り方

- ①ゆで卵をつくり、半分に切る。ピーマンは薄切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにし、いわしと混ぜ合わせる。
- ③グラタン皿やアルミカップに②をいれ、その上に半分に切ったゆで卵をのせ、ピーマンとチーズをかける。
- ④180℃に予熱したオーブン、または魚焼きグリルで約10分焼く。

★食パンにのせピザ風にもできます。

★さんまの蒲焼缶でも作れます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
133kcal	9.9g	8.3g	0.7g

主 菜

豚ももの合わせみそ巻き



材料 (4人分)

豚もも肉 (スライス)	40g × 6枚
-------------	----------

薄力粉	大さじ1
-----	------

サラダ油	大さじ1
------	------

<合わせみそ>

みそ	大さじ1
----	------

みりん	小さじ2
-----	------

白すりごま	小さじ2
-------	------

作り方

- ①豚もも肉を広げ筋切りをし、合わせみそを薄くのばしてクルクル巻く。
- ②①の豚肉に薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。

お弁当にもおすすめです。

巻くときに、大葉や野菜などいれて巻いてもおいしいです。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
143kcal	14.1g	7.0g	0.7g

主 菜

豚ねぎみそ入りたまご焼き



材料 (4人分)

卵	4個(M)
サラダ油	小さじ4
<豚ねぎみそ>	
豚ひき肉 (赤身)	100 g
サラダ油	小さじ1
ねぎ	20 g (1/5本)
みそ	大さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- ①豚ねぎみそを作る。フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を中火で炒める。ひき肉に火が通ったら、みじん切りにしたねぎ・みそ・みりんを加えてからめ、器に取り出す。
- ②卵を割りほぐし、冷ました①の豚ねぎみそを加える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②で厚焼き玉子をつくる。

豚ねぎみそは、ごはんのにのせたり、野菜炒めにいれるのもおすすめです♪

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
175kcal	12.2g	13.9g	0.6g

副 菜

ひじきのゴマ風味サラダ



材料 (4人分)

長ひじき (乾)	12 g
きゅうり	120 g (大1本)
人参	90 g (3/5本)
マヨネーズ	大さじ1と1/2
白すりごま	18 g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ3/4

A

作り方

- ①長ひじきは水に浸して戻し、さっと茹でておく。やわらかく戻ったら3~4cmの長さに切っておく。
- ②きゅうりは長さを4等分し、せん切りにする。人参は皮をむき、きゅうりの長さに合わせてせん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、レンジで30~40秒加熱する。
- ③ひじき・②の野菜をAで和える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
54kcal	1.3g	3.9g	0.6g

副 菜

マスタードポテトサラダ



材料 (4人分)

じゃがいも	200 g (小2個)
人参	60 g (2/5本)
ホールコーン缶	40 g
大葉	4枚
粒マスタード	大さじ2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさにカットし、ゆでる。
ゆで上がったらずゆで汁を捨て、再び火にかけて水分をとばす。
- ②人参は2～3cm長さの細切りにし、さっとゆで、水気を切っておく。
大葉は食べやすい大きさの細切りにする。
- ③ボールにじゃがいもと粒マスタードをいれ、じゃがいもを軽くつぶすようにしてまぜる。最後に②の野菜とコーンを加えて混ぜる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
70kcal	1.8g	1.4g	0.4g

副 菜

きゅうりの即席漬け



材料 (4人分)

きゅうり 60 g (1/2本)

塩昆布 4 g

かつお削り節 2 g

作り方

①きゅうりは薄切りにし、よくもんでおく。

②①のきゅうりに塩昆布とかつお削り節を加えて混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
5kcal	0.6g	0g	0.2g

春菊と舞茸のピーナッツ和え



材料 (4人分)

春菊 160 g (4/5束)

舞茸 100 g (1パック)

ピーナッツ (粉末) 大さじ2 (18 g)

めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1

作り方

①春菊はゆで、冷水にさらし、水気を絞り、3cm長さに切る。

②舞茸はあらく手でさき、フライパンで空焼きする。

③春菊と舞茸をピーナッツとめんつゆで和える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
42kcal	3.2g	2.5g	0.4g

副 菜

高野豆腐とこんにゃくの煮物



材料 (4人分)

高野豆腐	2枚
板こんにゃく	100 g
人参	80 g (約1/2本)
さやいんげん	40 g (6本)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
顆粒かつおだし(食塩不使用)	5 g
水	300ml

A

作り方

- ①高野豆腐は水で戻し水気を絞り、半分の厚さに切ってから1cm角の4～5cm長さの棒状に切る。
- ②こんにゃくは①の高野豆腐と同様に切り、熱湯で1～2分ゆでる。
- ③人参といんげんも①の長さに合わせ、棒状に切る。
- ④鍋に高野豆腐・こんにゃく・人参とAをいれ、中火で煮る。汁気がなくなる少し前にいんげんを加え、汁気がなくなるまで煮る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
81kcal	5.3g	2.8g	0.7g

副 菜

ヨーグルトサラダ



材料 (4人分)

ヨーグルト	200 g
ミックス豆	80 g
バナナ	中1本
桃の缶詰	80 g
マヨネーズ	大さじ1
きび糖	大さじ1

作り方

- ①ボールにヨーグルトとマヨネーズ・きび糖をいれ混ぜる。
- ②バナナは1cm厚さの輪切りにし、桃は食べやすい大きさに切る。
- ③①にミックス豆と②の果物を加え、混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
126kcal	4.1g	4.2g	0.1g

副 菜

アボカド和え



材料 (4人分)

アボカド	120 g (1個)
きゅうり	40 g (約1/2本)
かに風味かまぼこ	2 本
やわらか梅干 (調味漬)	16 g (中2個)

作り方

- ①アボカドは種と皮を除き、スプーンで食べやすい大きさにすくいボールに入れる。
- ②きゅうりは薄切りにし、手でもみしなりとさせる。かに風味かまぼこは1 c m長さに切り、軽くほぐす。梅干は包丁でたたき、梅肉にする。
- ③①のアボカドに②をいれ、混ぜ合わせ、器に盛る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
64kcal	1.5g	5.7g	0.4g

副 菜

大根の炒めもの



材料 (4人分)

大根	320 g (1/3本)
大根の葉	40 g
えのきたけ	32 g (1/3袋)
桜えび (素干し)	4 g (大さじ1)
顆粒昆布だし (食塩不使用)	5 g
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
白いりごま	適量

作り方

- ①大根は4～5cm長さの拍子切りにし、大根の葉はきざむ。
えのきたけは根元を落とし、半分の長さに切り、ばらしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、大根と桜えびを炒める。
- ③②の大根が少ししんなりしてきたら、大根の葉・えのきたけ・
顆粒昆布だし・塩を加え炒める。
- ④器に盛り付けて、白いりごまをふる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
42kcal	1.8g	2.3g	0.4g

副 菜

ブロッコリーのおんかけ



材料 (4人分)

ブロッコリー	320 g
<あん>	
かに風味かまぼこ	4本
ホールコーン (缶詰)	60 g
生姜	1 片
固形チキンスープの素	1個
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	200ml

作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけてゆで、水気をきっておく。
- ②かに風味かまぼこは、1本を横3等分に切り、粗くほぐしておく。
生姜はすりおろす。
- ③鍋にチキンスープの素・酒・片栗粉・水を加え軽く混ぜる。
さらに、かに風味かまぼこ・生姜のすりおろしを加えて火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④器にブロッコリーを盛り、その上に③のあんをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
63kcal	5.4g	0.6g	0.9g

副 菜

大根とりんごのサラダ



材料 (4人分)

大根	160 g (1/6本)
りんご	1/2個(1/2個)
水菜	40 g
ちりめんじゃこ	4 g (大さじ1弱)
<ドレッシング>	
すりごま	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

- ①ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ②ちりめんじゃこをフライパンで軽く炒っておく。
- ③水菜は3 c mの長さに切り、水にさらしザルにあける。
- ④大根とりんごは千切りにする。
- ⑤②～④の材料をボールにいれ、ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛りドレッシングをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
59kcal	1.3g	1.0g	0.4g

副 菜

豆腐とミックスビーンズのサラダ



材料 (4人分)

木綿豆腐	150 g (1/2丁)
ミックスビーンズ(缶詰)	80 g
きゅうり	80 g (小1本)
<ドレッシング>	
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐はペーパータオルに包み水切りをし、1.5～2 cmのサイコロ状に切る。
- ②きゅうりはヘタをとってから縦4等分にし、1 cm幅のさいころ状に切る。
- ③ボールに木綿豆腐・きゅうり・ミックスビーンズをいれ、ざっくり混ぜて器に盛り、ドレッシングをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
100kcal	5.9g	5.8g	0.3g

副 菜

ごぼうサラダ



材料 (4人分)

ごぼう	160 g (4/5本)
人参	40 g (1/3本)
生しいたけ	40 g (4枚)
マヨネーズ	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
かいわれ大根	20 g (2/5パック)

作り方

- ①ごぼう、人参は3～4 cmの千切りにする。
- ②しいたけは薄切りにする。
- ③かいわれ大根は根元を落とし半分に切る。
- ④鍋にお湯を沸かし、ごぼう・人参を3～4分ゆで、さらにしいたけも加え茹でる。ザルにとって冷ましておく。
- ⑤マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ、④の野菜とかいわれを和える。

★しょうゆの代わりに味噌を使ってもおいしいです。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
65kcal	1.6g	3.0g	0.5g

副 菜

ほうれん草と人参ののり和え



材料 (4人分)

ほうれん草	150 g (1/2束)
人参	40 g (1/3本)
焼き海苔	1枚
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は熱湯でさっと茹で水にとり、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②人参は細切りにし、熱湯で茹で、水気を切っておく。
- ③手で細かくちぎった焼き海苔とほうれん草・人参を混ぜ合わせ、めんつゆで味付けする。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
15kcal	1.5g	0.1g	0.5g

副 菜

おからとシーフードミックスの炒り煮



材料 (4人分)

おから	150 g
シーフードミックス(冷凍)	100 g
パプリカ (赤)	40 g (1/4個)
だし汁	1と1/2カップ (300ml)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- ①シーフードミックスは解凍し、水気を切っておく。
- ②パプリカは大きさにより横3～4等分にし、縦に薄切りする。
- ③おからはフライパンで中火で4～5分乾煎りしパラパラにする。
- ④鍋にだし汁とシーフードミックス・パプリカを入れ煮る。
煮立ったらおからを加え、しょうゆ・砂糖で味付けし、ふっくらと仕上げる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
82kcal	7.9g	1.7g	0.8g

副 菜

ひじきとさつまいもの煮物



材料 (4人分)

さつまいも	200 g (中1本)
ひじき (乾)	10 g
酒	20 g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々
枝豆 (冷凍)	40 g

A

作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ②さつまいもは約5cm長さの棒状に切り、水に入れアク抜きする。
- ③鍋にさつまいもがかぶるくらいの水をいれ4～5分煮る。
- ④③にひじきとAの調味料を加え弱火にし、さつまいもに味がなじむまで煮る。
- ⑤器に盛り付け、さやからはずした枝豆をあしらう。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
90kcal	1.8g	0.5g	0.7g

副 菜

めかぶとたたき長芋のわさび醤油かけ



材料 (4人分)

めかぶ	120 g
長芋	200 g (1/4本)
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
だし汁	大さじ3
練りわさび	適量

作り方

- ①長芋は皮をむきビニール袋にいれ、上からすりこぎ棒などで叩き、ザックリとつぶしておく。
- ②めんつゆ・だし汁・練りわさびを混ぜ合わせておく。
- ③器に①を盛りつけ、その上にめかぶをのせて②のタレをかける。

長芋を器に盛る時、ビニール袋の角をはさみで切りしぼり出すようにすると手をよごさず簡単に盛りつけられます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
44kcal	1.6g	0.6g	0.4g

副 菜

じゃこと野菜の甘酢あえ



材料 (4人分)

にんじん	60 g (2/5本)
きゅうり	80 g (小1本)
大根	160 g (約1/6本)
ちりめんじゃこ	24 g (大さじ5弱)
塩	少々
<甘酢>	
酢	大さじ2と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1と1/3

作り方

- ①にんじん・きゅうり・大根は3～4 cm長さの千切りし、ボールにいれ、軽く塩でもむ。しんなりしたら水気を切っておく。
- ②ボールに甘酢の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ③ちりめんじゃこと①の野菜を甘酢にいれ、よく混ぜ合わせ、味をなじませる。

★大根の葉があれば小口切りにして混ぜ合わせてもおいしいです。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
75kcal	1.9g	4.1g	0.7g

副 菜

さつまいものオレンジ煮



材料 (4人分)

さつまいも	200 g (中1本)
オレンジジュース (100%)	150ml
砂糖	大さじ1強
水	適量

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま1.5cm厚さの輪切り（又はいちょう切り）にし、水にさらし、アクを抜いておく。
- ②鍋にさつまいもとオレンジジュースをいれ、さつまいもがかぶるくらいに水をいれる。中火にかけアルミホイル等で落し蓋をし、やわらかくなるまで煮る。（煮汁がなくなる程度）

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
92kcal	0.9g	0.1g	0g

副 菜

キャベツとわかめの昆布茶和え



材料 (4人分)

キャベツ	120 g (葉3枚)
カットわかめ (乾燥)	2 g
昆布茶	小さじ1/2

作り方

- ①キャベツは2cm角のざく切りにし、熱湯でさっと茹でる。
わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ②食べる直前にキャベツとわかめを合わせ、昆布茶で和える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
8kcal	0.5g	0.1g	0.3g

副 菜

にんじんとちくわのカレー炒め



材料 (4人分)

にんじん	60 g (2/5本)
いんげん	40 g (6本)
ちくわ	60 g (2本)
サラダ油	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2強
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①にんじんは4 c m長さのせん切り、いんげんは長さ半分に切り、太い場合には、縦に細く切る。ちくわは4cm長さの細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①の野菜とちくわを中火で炒め、しんなりしてきたらカレー粉・しょうゆで味を整える。

★じゃがいもやピーマンを使用してもおいしいです。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
46kcal	2.2g	1.8g	0.4g

汁 物

かぼちゃのミルクみそ汁



材料 (4人分)

ベーコン	32 g (2枚)
かぼちゃ	200 g (1/6個)
しめじ	60 g (3/5ℓ° ック)
いんげん	32 g (5本)
水	400ml
顆粒かつおだしの素 (食塩不使用)	4 g
味噌	20 g
牛乳	200ml

作り方

- ①ベーコンは細切り、かぼちゃは2 c mほどの乱切りにする。
しめじは軸をとって半分の長さに切り、インゲンは1 c m長さに切る。
- ②鍋に①の材料をいれて、分量の水とだしの素を加えて煮る。
- ③野菜に火が通ったら味噌を溶きいれ、牛乳を加える。牛乳を加えてからは沸騰させずに火をとめる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
130kcal	5.1g	5.6g	0.9g

汁 物

たっぷりきのこ汁



材料 (4人分)

しめじ	80 g (4/5パック)
舞茸	80 g (4/5パック)
生しいたけ	60 g (5個)
えのきだけ	40 g (1/2袋)
油揚げ (普通サイズ)	1枚
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2
水	720ml

作り方

- ①しめじは根元を切り落とし、舞茸は食べやすい大きさにほぐしておく。
しいたけは石づきを除き、1cm幅に切る。えのきたけは根元を切り落とし半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ②油揚げは縦半分に切り、1cm幅に切ってフライパンで乾煎りする。
- ③鍋に分量の水と①のきのこ、油揚げを入れ、煮る。
- ④具材に火が通ったらめんつゆを加えて仕上げる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
35kcal	3.1g	1.5g	0.9g

汁 物

トロかむスープ



材料 (4人分)

なめこ	80 g (1袋弱)
キャベツ	80 g (葉2枚)
ホールコーン (缶詰)	60 g
ごぼう	40 g (1/5本)
水	400ml
顆粒かつおだしの素(食塩不使用)	5 g
調整豆乳	200ml
みそ	大さじ1と1/3

作り方

- ①なめこが大きい場合には、ざく切りにする。
- ②キャベツとごぼうは粗みじん切りにする。
- ③鍋にごぼうとキャベツ、水とだしの素を入れて煮る。
- ④ホールコーンと①を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら調整豆乳と味噌を溶き入れて仕上げる。

★豆乳とみそを加えたら沸騰させないようにしましょう。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
71kcal	2.8g	2.3g	0.8g

汁 物

塩麴汁



材料 (4人分)

白菜	120 g (1/8個)
じゃがいも	100 g (小1個)
人参	60 g (2/5本)
ごぼう	40 g (1/5本)
干しいたけ	8 g (4枚)
水	720ml
生姜	4 g
顆粒かつおだし(食塩不使用)	1本
塩麴	40 g

作り方

- ①干しいたけは分量の水にいれて戻し、だしを取っておく。
- ②しいたけは5mm厚さの薄切りにする。じゃがいもは1cm厚さ、にんじんは5mm厚さのイチョウ切りにし、ごぼうは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③白菜は食べやすい大きさに切り、生姜はみじん切りにする。
- ④鍋に①のだし汁と②の野菜とだしの素を加えて煮る。
- ⑤④の野菜に火が通ったら、③の白菜・生姜を加え、全体に火が通ったら塩麴を加え、仕上げる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
51kcal	2.4g	0.4g	0.9g

汁 物

ラジウム卵入りミネストローネ



お好みで粉チーズを
ふってもおいしいです♪

材料 (4人分)

キャベツ	200 g (葉4枚)
じゃが芋	135 g (中1個)
玉ねぎ	95 g (1/2個)
人参	70 g (1/2個)
トマト	200 g (大1個)
ベーコン	2枚
しめじ	100 g (1パック)
にんにく	1片

オリーブオイル	大さじ1
固形スープの素	1個
水	600ml
塩	少々
こしょう	適量
ラジウム卵	4個

作り方

- ①じゃがいも・人参・玉ねぎは皮をむき、トマトはヘタを取り、1～2cm幅の角切りにする。
- ②キャベツ・ベーコンは1～2cm幅に切る。しめじは、石づきを取り除き、ざく切りにする。にんにくは粗みじん切りにする。
- ④鍋にオリーブオイルとにんにくをいれ、中火で炒め、ベーコン→玉ねぎ→人参→じゃがいも→キャベツ→しめじ→トマトの順に炒めていく。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、水とスープの素を加え、煮る。
- ⑥沸騰してきたら弱火にし、アクをすくって野菜が柔らかくなるまで煮込む。塩・こしょうで味を整える。
- ⑦器に盛り付け、ラジウム卵を割り入れる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
177kcal	9.0g	9.0g	0.9g

汁 物

カレー風味くず汁



材料 (4人分)

白菜	200 g (1/5個)
玉ねぎ	80 g (2/5個)
ごぼう	40 g (1/5本)
水	600m l
カレー粉	小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②ごぼうは汚れをそぎ落とし、ささがきにする。
- ③玉ねぎはうす切りにする。
- ④鍋にごぼうをいれ、煮る。
- ⑤ごぼうが煮えたら白菜・玉ねぎを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥カレー粉とめんつゆをいれて味付けし、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
39kcal	1.4g	0.2g	0.9g

トマトのかきたまスープ



★トマトは炒めることで甘みがでます。

材料 (4人分)

トマト	330 g (中2個)
玉ねぎ	100 g (1/2個)
干しえび	4 g (大さじ1)
油	大さじ1
酒	大さじ1
顆粒コンソメ	10 g
こしょう	少々
卵	2個(M)
水	600ml

作り方

- ① トマトは芯をとり8つ切りにする。
- ② 玉ねぎはくし形うす切りにする。
- ③ 干しえびはフライパンで乾煎りにしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらトマトを加え炒める。
- ⑤ ④に水と干しえびを加えて1度煮立たせ、中火で4～5分煮る。
- ⑥ 酒・コンソメ・こしょうを加え味を整え、溶き卵を流しいれる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
100kcal	4.6g	5.7g	1.0g

汁 物

こづゆ風



しいたけの戻し汁をだし
に使用して旨味UP！

材料 (4人分)

ちくわ	1本
干しいたけ	4g (2枚)
里芋	80g (2個)
人参	60g (1/2本)
大根	80g (1/12本)
ごぼう	60g (1/3本)
昆布	4g
万能ねぎ	1本
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1と1/3
水	700ml

作り方

- ①干しいたけは水で戻し石づきを取り、半分に切ってから1cm幅に切る。
- ②昆布はキッチンばさみ等で5mm幅くらいに切る。
- ③人参・大根は3～5mm厚さのいちょう切りに、里芋は皮をむき5mm厚さの輪切り（または半月切り）にする。
- ④ごぼうは3～5mm厚さのいちょう切り（または半月切り）にする。
- ⑤ちくわは縦半分に切り、3～5mm厚さの小口切りにする。
- ⑥万能ねぎは小口切りにしておく。
- ⑦鍋に①～⑤までの材料と水をいれて火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火にする。
人参・ごぼうが柔らかくなったら、めんつゆを入れ仕上げる。
- ⑧器に盛り、万能ねぎをあしらう。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
53kcal	2.5g	0.2g	0.8g

チャイナスープ



牛乳は分離しないように少し温めたものを入れる

材料 (4人分)

チンゲン菜	85 g (1株)	鶏がらスープの素 (食塩無添加)	10 g
玉ねぎ	50 g (1/4個)	サラダ油	大さじ1/2
人参	40 g (1/3本)	ごま油	小さじ1
にんにく	1/2片	塩	小さじ1/4弱
コーンクリーム缶	1 缶(200 g)	こしょう	適量
水	200ml	<水溶き片栗粉>	
牛乳	200ml	片栗粉	大さじ1/2
		水	大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は5 cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、人参は3 cm長さのせん切りにする。にんにくは粗みじん切りにする。
- ②鍋に油とにんにくをいれ熱し、玉ねぎ→人参→チンゲン菜（茎）の順に炒めていく。
- ③②に水とコーンクリームをいれ、ひと煮立ちしたらスープの素・牛乳を加える。
- ④再び煮立ったらチンゲン菜（葉）の部分を入れ、ごま油・塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
120kcal	3.3g	4.7g	0.9g

減塩みそ汁（豆乳風味）

材料（4人分）

ベーコン	40 g (2と1/2枚)
玉ねぎ	60 g (1/3個)
人参	80 g (約1/2本)
じゃがいも	60 g (1/2個)
キャベツ	60 g (葉1枚)
小松菜	40 g (1/6束)
しめじ	40 g (1/2パック)
調整豆乳	200ml
味噌	20 g
水	400ml

作り方

- ①ベーコンは細切りにし、小松菜以外の野菜は1.5cm角のさいの目切りにする。
- ②小松菜は下ゆでし、1.5cm長さに切っておく。
- ③鍋を熱し、油を使わずベーコンを弱火でいためる。
- ④ベーコンから油が出たら①の野菜を加えて炒め、全体がしんなりしてきたら水を加えて煮る。
- ⑤全体に火が通ったら、小松菜と豆乳を加え、味噌を溶きいれて仕上げる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
113kcal	4.6g	6.1g	0.9g

減塩のコツ！

かけるよりつける

しょうゆなどの調味料は、かけるよりつけたほうが塩分の量が少なくなります。



カリウム※をとる

野菜・果物・芋・海藻類を食べてカリウムをとりましょう。



酸味を活用

レモン、ゆず、酢、グレープフルーツなどの酸味がアクセントとして使えます。酸味が苦手な人は、だし汁で割り酢にしてみましょう。



漬物は浅漬け



香味野菜を活用

しそ、ねぎ、にんにく、生姜などの風味でうす味でもおいしく食べられます。



食べ過ぎない

料理をうす味にしても食べる量が多いと、摂取する塩分の量も多くなります。



麺類のスープは残す

香辛料を活用

こしょう、とうがらし、カレー粉、わさびなどの香辛料は味にメリハリがつけられます。



汁物は具たくさんに



減塩調味料を利用

うま味を利用

昆布やかつお節、干し椎茸など天然のうま味をだしに利用し、塩味の代わりにうま味を感じましょう。



香ばしさをプラス

焼き物にしたり、ゴマ・ナッツ類で和えるなどの工夫をすると、香ばしさがプラスされます。



※カリウムは、とりすぎたナトリウム（塩分）を体の外に排出させる働きがあります。

含まれている塩分ご存知ですか？

1日の塩分の半分以上は調味料から摂取しています。



減塩のために麺類の汁は半分以上残しましょう。



魚・肉の加工食品のかくれた塩分にも気をつけましょう！



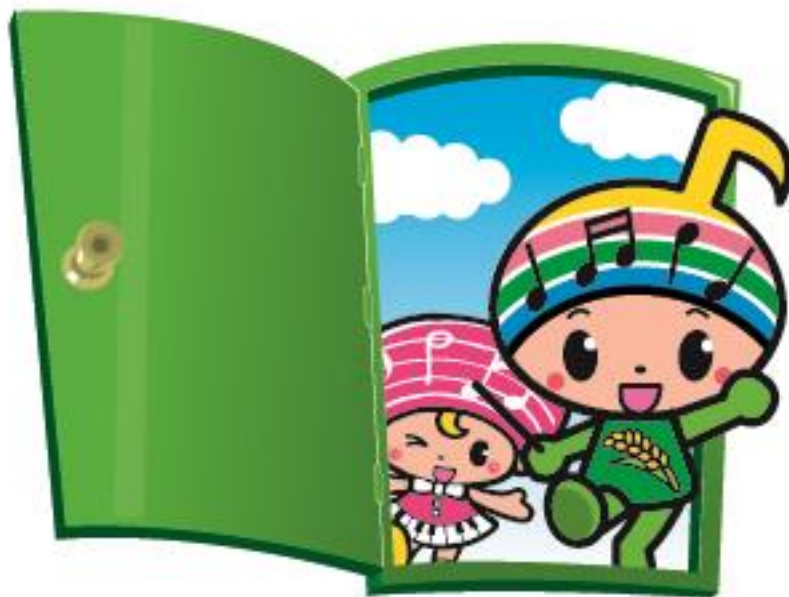
浅漬け・酢漬けがお勧めです。



★計量スプーン・計量カップの重量表(g)★

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水	5	15	200	パン粉	1	3	40
酒	5	15	200	粉チーズ	2	6	90
酢	5	15	200	ごま	3	9	120
しょうゆ	6	18	230	マヨネーズ	4	12	190
みそ	6	18	230	牛乳	5	15	206
みりん	6	18	230	生クリーム	5	15	210
食塩	6	18	240	練りごま	5	15	210
上白糖	3	9	130	トマトケチャップ	5	15	230
グラニュー糖	4	12	180	ウスターソース	6	18	240
ジャム	7	21	250	カレー粉	2	6	80
油	4	12	180	からし粉	2	6	90
バター	4	12	180	こしょう	2	6	100
小麦粉	3	9	110	脱脂粉乳	2	6	90
かたくり粉	3	9	130	精白米			150

素材の味とだしの旨みで減塩を♪



発行
編集

郡山市保健所 健康づくり課
〒963-8024 郡山市朝日二丁目15番1号 (TEL 024-924-2900)