

テーマ「うす味でもここまでできる！おいしい減塩料理」

今回のテーマである「減塩」とは・・・

食事の塩分を減らす食事のことで、**高血圧症**などの予防や食事療法として行われます。高血圧症とは、血圧が一定の基準（収縮期血圧 140mmHg または拡張期血圧 90mmHg）を以上になった状態をいいます。高血圧症が悪化すると、心臓の病気（心疾患）や、脳内の血管に関わる病気（脳血管疾患）、腎臓の病気などにつながる可能性が高まります。

そのため、減塩食によって高血圧を改善し、他の病気を予防することが大切です。しかし、減塩食は味がうすい、美味しくないといった印象から、なかなか手が出せないことがあります。

そこで私達は、うす味でも美味しく食べられるように、様々な調味料や香辛料、野菜そのものの美味しさを利用したレシピを考えました。このレシピをきっかけに、減塩食を「美味しい」「身近な食事」として楽しめるようになって頂きたいと思います。興味のある方もぜひ利用してください。

1-1 元気！カラフル☆

イタリアンランチ



1-2 夏野菜たっぷり肉団子ランチ



1-3 自然の食材でおいしく減塩食♪



1-4 体にやさしい☆

野菜たっぷり満足御膳



1-5 減塩ランチ





<栄養量>

エネルギー	648kcal
タンパク質	19.7g
塩分	1.9g

バターライス

★バターのコクと香りを楽しめる一品です。

《材料》	1人前	
米飯	170	g
バター	5	g
粗挽き黒こしょう	0.03	g
パセリ	0.01	g

《作り方》

- 1.熱したフライパンにバターを入れ、溶けたらご飯を入れ炒める。
- 2.1 が合わさったら黒こしょうを入れ、味を調える。
- 3.ご飯を盛り付け、上にパセリをかける。



鶏肉のクリームソースがけ

★バルサミコ酢でさっぱりとした味わいにしました。
また、クリームソースで高級感を出します。

《材料》	1人前			
鳥もも肉（皮なし）	60	g	生クリーム	10g
しょうが	2	g	玉葱	15g
にんにく	2	g	ミニトマト	25g
バルサミコ酢	5	g	塩	0.3g
白ワイン	10	g	ペピーリーフ	3g

《作り方》

- 1.鶏肉をフォークで刺し、みじん切りにしたしょうが、んにくとバルサミコ酢に漬ける。
- 2.1 を 30 分程漬け、フライパンで焼く。
- 3.みじん切した玉葱を炒め、しんなりしてきたら、白ワイン、生クリームを入れ、煮詰める。
- 4.とろみがついてきたら、1/4 に切ったミニトマト塩を入れ、味を調える。
- 5.ペピーリーフを洗い、皿に盛り付け、焼いた肉の上にソースをかける。



洋風イタリアンサラダ

★ワインビネガーやこしょうで味を出し、
彩りもきれいに仕上げました。

《材料》	1人前			
白菜	40	g	りんご（皮つき）	30g
水菜	5	g	オリーブ油	4g
くるみ	2	g	ワインビネガー	3g
干しぶどう	5	g	こしょう	適量

《作り方》

- 1.白菜と水菜はよく水洗いし、白菜を短冊、水菜はざく切りにする。
- 2.りんごをいちょう切りにし、酢水に漬ける。
- 3.合わせ調味料（オリーブ油、白ワインビネガー、こしょう）を作り、水気を切った 1 にかける。
- 4.3 にくるみ、干しぶどう、りんごを混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。



野菜たっぷりラタトゥイユ

★ローズマリーやタイムを使い、見た目だけではなく香りも楽しめるようにしました。

《材料》		1人前	
茄子	30 g	トマト缶	80 g
ズッキーニ	30 g	オリーブ油	2 g
黄パプリカ	8 g	食塩	0.8 g
赤パプリカ	8 g	こしょう	適量
玉葱	30 g	ローズマリー	適量
にんにく	2 g	タイム	適量

《作り方》

1. なす、ズッキーニ、黄・赤パプリカ、玉葱を1cm角に切る。
2. にんにくはみじん切りにしておく。
3. 2のにんにく、オリーブ油を火にかけ、香りが出てきたら玉葱を入れて炒める。
4. 3がしんなりしてきたら、なす、ズッキーニを入れて炒める。
5. 4がしんなりしてきたら、赤・黄パプリカを入れ、トマト缶詰を入れる。
6. 5にローズマリー、タイムを入れる。
7. 10分ほど煮たら、塩・こしょうで味を整える。



ぷるぷるオレンジゼリー

★食べやすいさっぱりとしたデザートです。料理全体の彩りをプラスする一品です。

《材料》		1人前	
オレンジ	60 g		
寒天	0.6 g		
水	15 g		
砂糖	4 g		

《作り方》

1. オレンジの皮をむき、みを取り出し裂く。身をペース状にし、砂糖を加える。
2. 鍋に水、寒天を入れ、弱火で沸騰したら、1に入れる。
3. 器に流し、冷蔵庫に1時間入れる。



料理メモ

1-2



夏野菜たっぷり肉団子ランチ



<栄養量>

エネルギー	634kcal
タンパク質	20.3g
塩分	1.5g



料理メモ

こくまろ黒酢の肉団子

《材料》	1人前			
合挽肉	60 g	黒酢	5 g	
鶏卵(つなぎ用)	5 g	上白糖	2 g	
玉葱	30 g	みりん	2 g	
片栗粉	1 g	片栗粉	0.5 g	
こしょう	0.5 g	サラダ菜	15 g	
ケチャップ	5 g	春雨	8 g	

★こくのある黒酢あんがよくからんだ肉団子です。
パリパリとした春雨の食感を楽しめます。

《作り方》

- 1.玉葱を細かいみじん切りにしたものをフライパンで炒める。
- 2.先ほど炒めた玉葱と合挽肉をこねて肉団子のタネをつくる。
- 3.低温の油で肉団子を揚げる。
- 4.黒酢あんの調味料を鍋に入れ、煮詰めて仕上げに片栗粉でトロミをつけたものに肉団子をからめる。
- 5.高温の油で添えの春雨を揚げる。
- 6.あらったサラダ菜をしき、その上に春雨をかざり肉団子をのせる。



夏野菜ラタトゥイユ

《材料》	1人前	
玉葱	30 g	ホールトマト 30g
茄子	30 g	コンソメ 1g
赤パプリカ	10 g	白ワイン 4g
黄パプリカ	10 g	オリーブ油 1g
セロリ	10 g	

★見た目で食欲をそそるカラフルな彩りにしました。
シンプルな味付けで野菜のおいしさを味わえます。

《作り方》

- 1.野菜を同じ大きさにするように切る。(約2cm大)
- 2.それぞれをオリーブ油で炒めて火が通ったらトマト缶、白ワインを入れてコトコト煮込む。
- 3.仕上げにコンソメで味を整える。



南瓜の美味しさ堪能サラダ

《材料》	1人前	
南瓜	50 g	
ベーコン	10 g	
りんご	25 g	
食塩	0.1 g	
粗挽きこしょう	適量	

《作り方》

- 1.南瓜を同じ大きさに切り、蒸してつぶしておく。
- 2.ベーコンを1cm角に切り、色が付く位に炒める。
- 3.りんごも1cm角に切り、フライパンで炒めて甘さを出す。
- 4.食材を合わせてこしょうをさっと振り味を調える。





<栄養量>

エネルギー	640kcal
タンパク質	24.8g
塩分	2.0g



料理メモ

生姜ご飯

★生姜の香りや昆布の風味を楽しめる一品です。

《材料》	1人前		
米飯	170 g	食塩	0.2 g
生姜	10 g	昆布	0.3 g
料理酒	3 g	みつば	0.1 g

《作り方》

- 1.生姜を千切りにする。
- 2.生姜、昆布、調味料、米を炊飯器に入れて炊く。
- 3.生姜ご飯に茹でたみつばを乗せる。



夏野菜の揚げ漬け

★揚げることで調味料がよくからむようにしました。カレーの風味が食欲をそそる一品です。

《材料》	1人前		
じゃが芋	20 g	油	10 g
赤パプリカ	15 g	ささみ	55 g
アスパラ	20 g	減塩醤油	8 g
小麦粉	18 g	みりん	10 g
カレー粉	3 g	穀物酢	10 g

《作り方》

- 1.ササミ、じゃがいもは茹でて、小麦粉とカレー粉を合わせたものまぶして揚げる。
- 2.ピーマン、アスパラは素揚げする。
- 3.1.2を調味料に漬け込む。



帆立の煮物

★帆立と大根に味がしみ込み、食べやすい柔らかさになっています。

《材料》	1人前		
帆立	20 g	みりん	3 g
みつば	2 g	上白糖	2 g
だし汁	100 g	大根	60 g
減塩醤油	6 g		

《作り方》

- 1.大根は竹串が通るまで下茹でしておく。
- 2.鍋に茹でた大根と帆立を入れ、調味料を入れて味が染み込むまで煮る。



みょうが入り野菜サラダ

★みょうがとゴマの風味、トマトの甘みで食欲をそそります。

《材料》	1人前		
みょうが	1 g	めんつゆ	4 g
フルーツトマト	25 g	穀物酢	2 g
胡瓜	15 g	ごま油	1 g
白ゴマ	1 g	上白糖	1 g

《作り方》

- 1.ミョウガは千切り、トマトはくし切り、きゅうりは斜めにスライスする。
- 2.調味料を合わせ、食前にかける。



1-4



体にやさしい☆ 野菜たっぷり満足御膳



<栄養量>

エネルギー	596kcal
タンパク質	22.5g
塩分	1.2g



料理メモ

鯖のトマトビネガーソース

★酢とトマトのソースでさっぱりとした味わいになります。
マスタードが味のアクセントになります。

《材料》		1人前	
鯖	60 g	オリーブ油	6 g
料理酒	2 g	いんげん	50 g
食塩	0.2 g	粉チーズ	3 g
トマト	60 g	にんにく	3 g
玉葱	20 g	オリーブ油	1 g
穀物酢	8 g	食塩	0.1 g
粒マスタード	2 g	こしょう	適量

《作り方》

1. 鯖はさっと塩、酒をふる。トマト・玉葱は粗みじん切りにする。玉葱はさっと塩でもみ、ペーパータオルで軽く水を切る。
2. 調味料（粒マスタード・酢・オリーブオイル）を混ぜた中にトマト・玉葱を加えソースを作る。
3. フライパンで焼いた鯖の上に2のトマトビネガーソースをのせて完成。



かぶとオクラのあっさり塩昆布煮

★やわらかい食感とあっさりとした味わいで食べやすい仕上がりにしています。

《材料》		1人前	
かぶ	60 g	オクラ	15 g
塩昆布	2.5 g	かつお出汁	30 g

《作り方》

1. かぶはくし切りにする。オクラは塩もみして茹でる。
2. だし汁に塩昆布とかぶを入れてかぶが柔らかくなるまで煮る。
3. かぶを器に盛り、オクラを飾り完成。



りんごと大豆のカラフルサラダ

★食欲を促すカラフルな見た目になりました。

《材料》		1人前	
りんご	26 g	上白糖	1.5g
黄パプリカ	20 g	こしょう	0.01g
ミックスビーンズ	10 g	サラダ油	1 g
おろし生姜	0.3 g	リーフレタス	3 g
ポッカレモン	1 g		

《作り方》

1. りんごはいちょう切り、黄パプリカは千切りにする。
2. 調味料（おろし生姜・ポッカレモンこしょう・上白糖・サラダ油）を混ぜる。
3. りんご、ミックスビーンズ、黄パプリカに2の調味料を加え、混ぜて完成。





<栄養量>

エネルギー	630kcal
タンパク質	25.3g
塩分	1.9g



料理メモ

鶏肉のトマト風味焼き

★汁気がなくなるまで煮詰め、しっかりと味をつけます。

《作り方》

- 1.玉葱とトマトをサイコロ状に切る。にんにくはみじん切りにし、ほうれん草は、4cm幅に切っておく。
- 2.オリーブ油でにんにくを炒め、香が出てきたら玉葱とトマトを炒め、だしの素・食塩を加え、汁気がなくなるまで火にかける。
- 3.ほうれん草は、茹でておく。
- 4.鶏肉は、下味をつけ、焼き色が付くまで焼く。
- 5.お皿に、ほうれん草を敷いて、鶏肉・野菜の順に盛りつけ完成。



《材料》	1人前				
鶏もも肉(皮なし)	60	g	トマト	30	g
食塩	0.1	g	食塩	0.1	g
こしょう	0.01	g	黒潮出汁	1	g
オリーブ油	1	g	ほうれん草	30	g
にんにく	5	g	水	10	g
玉葱	20	g	コンソメ	1	g

南瓜といんげんの胡麻煮

★チーマージャンで甘みにアクセントを足します。

《作り方》

- 1.南瓜は乱切りにする。いんげんは、3~4cm幅に切っておく。
- 2.南瓜・いんげんは下茹でしておく。
- 3.水・調味料を加えた鍋の中に、南瓜・いんげんを加え南瓜が柔らかくなったら盛りつけて完成。



《材料》	1人前				
南瓜	60	g	上白糖	1	g
いんげん冷	15	g	チーマージャン	5	g
減塩醤油	2	g	水	20	g
料理酒	3	g			

キャベツのずんだ和え

★食べやすいずんだの甘みで食欲を促します。

《作り方》

- 1.キャベツは、千切りにし、塩もみしておく。
- 2.枝豆と豆腐をミキサーにかけて、砂糖を加えて混ぜる。
- 3.キャベツと2を加えてお皿に盛りつけ、最後に菊のりを飾り完成。



《材料》	1人前				
キャベツ	40	g	上白糖	3	g
木綿豆腐	20	g	菊のり	0.2	g
むき枝豆冷	10	g			

豆腐白玉(みたらし)

★減塩でも美味しいみたらしのタレです。

《作り方》

- 1.白玉粉と豆腐を混ぜ合わせる。
- 2.団子を茹でておく。
- 3.減塩醤油・砂糖・水を混ぜ、火にかけてとろみをつける。
- 4.お皿に白玉・あんの順に盛りつけ完成。



《材料》	1人前				
絹ごし豆腐	40	g	上白糖	5	g
白玉粉	12	g	水	10	g
減塩醤油	5	g	片栗粉	2	g