

テーマ「減塩料理（汁物つき）」

今回のテーマである「減塩料理」とは・・・高血圧症などの予防や改善のために、塩分を減らした食事のことをいいます。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）以上になった状態をいいます。高血圧症が悪化すると、心疾患や脳血管疾患、腎臓病などにつながる可能性が高まります。

※収縮期血圧とは、心臓の収縮により血液が全身に送られる時に血管にかかる圧力のこと。

※拡張期血圧とは、全身から血液が戻り、心臓が拡張した時に血管にかかる圧力のこと。

食塩を摂りすぎると、尿にナトリウムを出し切れず、血液中にナトリウムが溜まります。溜まったナトリウムを体の外に出すために、循環血流量が増加して、血圧が上がります。日本人の平均摂取塩分量は、男性 11.3g/日、女性 9.6g/日（平成 24 年国民健康栄養調査より）ですが、高血圧症では 6g/日 を目標にします。減塩食によって高血圧症を改善し、さまざまな病気を予防することが大切です。

そこで、私達は“おいしく減塩”するレシピ「減塩料理（汁物つき）」を考えました。ご自宅の食事に取り入れてみませんか？ 第 17 回の「うす味でもここまでできる！おいしい減塩料理」もぜひ一緒にご覧ください。

4-1 和食バランス御前



4-2 香りの減塩ランチ



4-1 野菜の旨みいっぱい ランチプレート



4-2 中華 DE 減塩



4-1 香りを楽しむ ～香味ランチ～





<栄養量>

エネルギー	647kcal
タンパク質	24g
塩分	2.0g



かしわご飯



★ひじきや竹の子の食感を味わいながら、ごぼうと鶏肉の旨みが効いた炊きこみご飯です。

《材料》	1人前		
米飯	170g	サラダ油	0.5g
鶏もも皮付	20g	醤油	3g
ごぼう	10g	料理酒	3g
人参	6g	みりん	2g
ひじき	0.2g	みつば	1g
竹の子	10g		

《作り方》

1. ひじきは水に戻し、ごぼうはさがき、人参と竹の子は千切りに切る。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。みつばは3センチに切る。
3. サラダ油で鶏肉、ごぼう、人参、竹の子、ひじきを炒め、煮る。
4. 3の煮汁で米を炊く。
5. 炊き上がったかしわご飯の上にみつばを飾る。

タラとじゃが芋の包み焼き



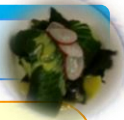
★蒸すことによりタラと野菜の甘みを引き出し、塩とレモンでさっぱりとした素材の味を楽しめる一品です。

《材料》	1人前		
タラ	60g	黒潮だし	0.2g
じゃが芋	30g	こしょう	0.1g
片栗粉	1g	食塩	0.2g
オリーブ油	1g	アスパラ	15g
料理酒	1.5g	レモン	10g

《作り方》

1. タラに塩をして10分おき余分な水分をペーパーでふきとる。
2. タラに塩、こしょう、黒潮だしをする。
3. アスパラは5センチに切りポイルする。
4. レモンはくし切りに切る。
5. じゃが芋を千切にして片栗粉をまぶす。
6. タラにじゃが芋を巻きつけてオリーブ油でソテーする。
7. タラのソテーの横にアスパラ、レモンを添える。

蛇腹胡瓜の黄味酢かけ



《材料》		1人前	
きゅうり	40g	黒潮だし	1g
カットわかめ	0.5g	食塩	0.1g
卵黄	15g	穀物酢	6g
上白糖	3g	ラディッシュ	2g
みりん	2g		

★飾り切りされた胡瓜に色鮮やかな黄味酢をかけ
あっさりとした酢の物です。

《作り方》

1. きゅうりは板ずりする。45度くらいの角度で下まで切らないように切れ目を上下に入れていく。
2. ラディッシュはスライスする。カットわかめは水で戻す。
3. 卵黄、上白糖、穀物酢、みりん、塩を湯せんし、とろみが出るまで火を入れ黄味酢をつくる。
4. きゅうりの上に黄味酢をかけ、ラディッシュを飾る。

生麩とたもぎ茸のすまし汁



《材料》		1人前	
生麩	3g	みりん	0.4g
たもぎ茸	10g	黒潮だし	0.25g
長ネギ	2g	だしパック	0.05g
醤油	0.4g	だし汁	75g
食塩	0.25g		

★春をイメージした桜生麩と食物繊維豊富な
たもぎ茸を使用したすまし汁です。

《作り方》

1. 生麩は1センチに切る。長ネギは小口切りに切る。
2. だし汁、だしパックを火にかけて、たもぎ茸を入れる。
3. 2が沸騰してから、醤油、塩、みりん、黒潮だしを入れる。
4. 最後に長ネギ、生麩を入れる。

ぷるぷるわらびもち



《材料》		1人前	
片栗粉	20g	きな粉	3g
上白糖	9g	黒砂糖	3g
水	125g		

★和を感じさせるわらびもちはきな粉と黒蜜を
かけてぷるぷるの食感をお楽しみください。

《作り方》

1. 片栗粉、上白糖、水を混ぜる。
2. 1を透明になるまで火を入れ、氷水に入れて冷ます。
3. 一口大の食べやすい大きさに切る。
4. 黒砂糖と水を火にかけ黒みつを作る。
5. 3の上に黒みつときなこをかける。

料理メモ



香りの減塩ランチ



<栄養量>

エネルギー	599kcal
タンパク質	27.6g
塩分	2.2g



ご飯

《材料》	1人前	(例)
米飯	170g	

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

タラのムニエル～ゆずポン酢かけ～

《材料》	1人前		
タラ	60g	サラダ油	2g
玉ネギ	20g	小麦粉	5g
黄ピーマン	10g	上白糖	1g
人参	5g	穀物酢	20g
ししとう	5g	ゆず果汁	2g
レモン	0.2g	減塩醤油	2g
おろししょうが	1g	だし汁	3g
かつおだし汁	40g		

《作り方》

1. タラはかつおだし汁とおろししょうがに1時間程つける。
2. 玉ネギ、人参、黄ピーマンは薄切りにし、さっと蒸す。
3. 1のタラに小麦粉をまぶす。
4. 200℃に温めたオーブンに油を引き、3とししとうを8分程焼く。
5. レモンは半月に切る。
6. 皿にタラと玉ネギ、人参、ピーマン、ししとうをのせ、上白糖、穀物酢、ゆず果汁、減塩醤油、だし汁を合わせたゆずポン酢をかける。

★ゆずの香りとポン酢のさっぱり感がアクセントです。

大根としらたきの炒め物

《材料》	1人前		
大根	25g	上白糖	3g
しらたき	15g	減塩醤油	6g
人参	5g	だし汁	10g
ピーマン	5g	サラダ油	1g

《作り方》

1. 大根は太めの千切りにし、人参は千切りにして下茹でする。
2. ピーマンも千切りする。
3. しらたきはざく切りにし、さっと茹でする。
4. ピーマン以外の野菜としらたきを油で炒め、調味料を入れて煮る。
5. 煮えたらピーマンを入れてさっと炒める。

★歯ごたえを残しながら、食べやすい大きさにしました。

サラダ風クラゲ酢



《材料》		1人前	
塩クラゲ	20g	上白糖	3g
きゅうり	30g	穀物酢	5g
えのき	10g	減塩醤油	2g
水菜	5g	ごま油	0.5g
トマト	5g	ラー油	0.2g

★ごまの風味を感じながらさっぱりと味わえる一品です。

《作り方》

1. 塩クラゲは水洗いし、30分程水につけて塩を抜く。
2. きゅうりは千切りにし、水菜は3cm、トマトはサイコロ状に切る。
3. えのきは3cm程に切り、さっとゆでる。
4. 野菜と塩クラゲを調味料で和える。

貝たくさん春雨スープ



《材料》		1人前	
春雨	5g	華味塩	0.5g
ぶなしめじ	15g	こしょう	0.01g
小松菜	15g	ごま油	0.2g
カットわかめ	1g	中華がらスープ	2g
水	75g		

★貝たくさんで、体があたたまるスープです。

《作り方》

1. 春雨は茹でてざく切りする。小松菜は一口大に切る。
2. カットわかめは水にもどしておく。
3. 鍋に水とぶなしめじ、華味塩、こしょう、中華がらスープを入れて火にかける。
4. 春雨、カットわかめを加える。
5. 小松菜を入れて火を止め、ごま油を加える。

とろふわミルクゼリー



《材料》		1人前	
牛乳	40g	水	5g
生クリーム	15g	ピーチクラッシュ	10g
スキムミルク	2g	ハスカップジャム	5g
ゼラチンパウダー	0.9g	洋梨(缶)	5g
グラニュー糖	2g	ミント	0.2g

★とろふわのミルクゼリーに甘い果物をのせました。北海道ならではのハスカップが程良い酸味を楽しめます。

《作り方》

1. ゼラチンパウダーを水でふやかしておく。
2. 洋梨(缶)は一口大に切る。
2. 鍋に牛乳、生クリーム、スキムミルク、グラニュー糖を入れて火にかける。(沸騰しないようにする)
3. グラニュー糖とスキムミルクが溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
4. 氷水であら熱を取ったら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
5. 固まったらピーチクラッシュと2、ハスカップジャムを盛り付け、ミントをのせる。

料理メモ



野菜の旨みいっぱいプレート



<栄養量>

エネルギー	661kcal
タンパク質	23.4g
塩分	2.2g



米飯

《材料》 1人前

米飯 170g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

手ごねミートボールのトマト煮込み

《材料》 1人前

鶏ひき肉	70g	玉ネギ	40g
玉ネギ	20g	コンソメ	0.4g
バター	0.2g	ケチャップ	4g
こしょう	0.01g	上白糖	3g
おろしにんにく	2g	ローリエ	1枚
カットトマト缶	60g	水	100g
赤ワイン	15g	生クリーム	5g
粉パセリ	0.01g		

《作り方》

1. 玉ネギをバターで炒め、冷めたら鶏ひき肉と混ぜ合わせ、こしょうをふり、好みのサイズに丸めて焼く。
2. 玉ネギ、おろしにんにく、カットトマト缶、赤ワイン、コンソメ、ケチャップ、上白糖、ローリエ、水を鍋に入れて火にかける。水分が2/3位まで減ったらミートボールを入れ、水気がなくなり、とろみがつくまで煮る。
3. 皿に盛り付け、上から生クリームをかけ、パセリをふる。

ジャーマンポテト風さっぱりマッシュポテト

《材料》 1人前

じゃが芋	50g	粒マスタード	2.5g
ベーコン	8g	穀物酢	2.5g
玉ネギ	20g	こしょう	0.01g
にんにく	0.2g	粉パセリ	0.01g
オリーブ油	0.5g		

《作り方》

1. じゃが芋を茹で、火を通す。
2. オリーブ油でにんにく、玉ネギ、ベーコンを炒める。玉ネギに火が通ったら1を加え、粒マスタード、穀物酢、こしょうを加えて味を調える。
3. 器に盛り付けたら上から粉パセリをふる。

★酢を使用して、少ない調味料でも味を濃く感じられるような工夫をしました。

色鮮やかサラダ



《材料》	1人前		
サニーレタス	20g	減塩醤油	10g
アーリーレッド	10g	穀物酢	0.5g
水菜	10g	おろしにんにく	0.5g
オリーブ油	2g	おろししょうが	0.01g

★手作りのドレッシングで減塩でもおいしいサラダにしました。

《作り方》

1. サニーレタスは1cm幅、アーリーレッドはスライス、水菜は4cmの長さに切る。
2. オリーブ油、減塩醤油、穀物酢、おろしにんにく、おろししょうがをよく混ぜ合わせ、1にからめて器に盛り付ける。

トロトロ野菜スープ



《材料》	1人前		
トマト	15g	コンソメ	1g
オクラ	10g	食塩	0.1g
玉ネギ	10g	バター	0.5g
ローリエ	1g	ごま油	0.1g
水	75g	こしょう	0.01g

★野菜をくたくたに溶けるくらいまで煮込み、野菜の旨みを十分に引き出したスープです。

《作り方》

1. トマト、オクラ、玉ネギは一口大サイズに切る
2. ローリエ、水、コンソメ、バターと1を鍋に入れ、トマトの形がなくなるまで煮る。
3. 最後にごま油、食塩、こしょうで味を整える。

二つの食感さっぱりデザート



《材料》	1人前		
レモン果汁	4g	レモン果汁	2g
上白糖	5g	上白糖	2g
水	40g	水	2g
粉寒天	0.4g	レモン	5g
タピオカ	6g	クコの実	3g

★食感を楽しめるような色彩鮮やかなクラッシュゼリーです。

《作り方》

1. レモン果汁、上白糖、水、粉寒天をよく混ぜたら火にかけて、2~3分煮る。その後、あら熱を取り、バット等で冷やし固める。
2. タピオカは水に浸し火にかける。透明になったら水気を切り冷ましておく。クコの実は、レモン果汁、上白糖、水を混ぜたものにつけておく。
3. 1と2を混ぜ合わせクコの実をのせミントとレモンを飾る。

料理メモ





＜栄養量＞

エネルギー	593kcal
タンパク質	27.6g
塩分	2.2g



米飯

《材料》	1人前
米飯	170g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

鶏肉のもやしニラあんかけ

《材料》	1人前		
鶏むね(皮無)	60g	中華ガラスープ	15g
もやし	10g	食塩	0.2g
赤ピーマン	10g	料理酒	3g
にら	10g	水	30ml
鶏卵	15g	片栗粉	1g

《作り方》

1. 鶏むね肉(皮無)を蒸して皿に盛っておく。赤ピーマンは千切り、ニラはざく切りにしておく。
2. 野菜と調味料、水を鍋に入れて火にかける。
3. 野菜に火が通ったら鶏卵を溶き入れる。
4. 片栗粉でとろみをつけ、皿に盛った鶏むね肉の上にかける。

★あんかけにすることで鶏むね肉の
パサつき感を抑えました。

シーフードとキャベツのカレー炒め

《材料》	1人前		
キャベツ	40g	カレー粉	0.5g
シーフードミックス	20g	減塩醤油	1g
人参	20g	みりん	1g
サラダ油	1g	糸かつお	1g

《作り方》

1. キャベツはざく切り、人参は短冊に切る。
2. 1とシーフードミックスを炒め、調味料で味付けする。
3. 全体に火が通ったら最後に糸かつおを加えて軽く混ぜる。

★カレーの風味で減塩でも気にならない
味付けにしました。

胡瓜と油揚げのごま酢和え



《材料》	1人前		
きゅうり	50g	上白糖	0.7g
油揚げ	10g	白炒りごま	0.5g
穀物酢	2g	ごま油	0.5g
みりん	0.7g	食塩	0.2g

★ごま油を加え、ごまの風味を効かせました。

《作り方》

1. きゅうりと油揚げは千切りにし、油揚げは油抜きをする。
2. 調味料ときゅうり、油揚げを和える。

なめこのみぞれ汁



《材料》	1人前		
大根	15g	減塩醤油	1g
なめこ	10g	みりん	0.5g
みつば	2g	食塩	0.1g
黒潮だし	0.2g	だし汁	75CC
だしパック	0.05g		

★大根おろしでさっぱりとした口当りに仕上げました。

《作り方》

1. 大根はすりおろしにする。みつばは2cmくらいに切る。
なめこは茹でておく。
2. 大根と調味料、だし汁を鍋に入れて火にかける。
3. みつばとなめこを器に盛り、温まった汁を注ぐ。

杏仁豆腐



《材料》	1人前		
杏仁豆腐の素	3.5g	水	10ml
牛乳	40g	クコの実	1g
寒天	2g		
上白糖	23g		

★デザートは中華の定番の杏仁豆腐を選びました。

《作り方》

1. クコの実の水で戻しておく。
2. 分量の水を火にかけて、湧いたら火を止めて杏仁豆腐の素を入れて溶かす。
3. 牛乳を40度くらいに温めて2に加え、よく混ぜる。
4. 器に入れて冷やし、固まったらクコの実を飾る。

料理メモ





<栄養量>

エネルギー	599kcal
タンパク質	27.6g
塩分	2.2g



ごまの香り～ひじきと大根菜ご飯

《材料》 1人前 (例)			
米飯	170g	白炒りごま	0.1g
ひじき	1g	ごま油	6g
大根菜(冷凍)	20g	食塩	10g

《作り方》

1. ひじきは水でもどす。
2. 大根菜(冷凍)は茹でる。
3. 1、2の水気をよく切り、フライパンで乾煎りし、食塩とごま油で味付けをする。
4. ご飯に3と白炒りごまを混ぜ合わせる。

★ごまの風味がほんのり香り、ひじきと大根菜の愛称が抜群のご飯です。

スパイスの香り～ささみのカレー風味焼き

《材料》 1人前			
ささみ	50g	鶏卵	30g
カレー粉	0.1g	上白糖	0.2g
食塩	0.1g	サラダ油	10g
こしょう	0.01g	ブロッコリー	20g
オリーブ油	1g	トマトソース	60g

《作り方》

1. ささみに食塩とこしょうで下味をつける。
2. 1をオリーブ油でこんがり焼く。
3. 2にカレー粉をまぶし盛り付ける。
4. 鶏卵を溶き、上白糖を入れてさらに溶く。
5. フライパンにサラダ油と4を入れたら炒り卵を作る。
6. ブロッコリーは茹で、トマトソースは温める。
7. それぞれを盛り付ける。

★カレースパイスの風味とトマトソースの優しい酸味で、ささみの味がよりひきたつ1品です。

ふわふわたまごも一緒にお召し上がりください。

ゆずの香り～かぶとりんご和え

《材料》 1人前			
かぶ(根)	50g	ゆず(皮)	0.3g
りんご	10g	ゆず(果汁)	0.3g
水菜	10g	上白糖	2g
穀物酢	0.5g	食塩	0.2g

《作り方》

1. かぶ(根)はいちょう切りにして、塩もみする。
2. 水菜とりんごは適当な大きさに切る。
3. 穀物酢、ゆず(皮・果汁)、上白糖を混ぜ合わせる。
4. 1の水気をよく切り、2と混ぜ合わせ、3で合わせる。

★ゆずの風味がほんのり香り、かぶとりんごのシャキシャキとした食感と酸味がくせになる和え物です。

のりの香り～たけのことあおさのすまし汁



★あおさのりの風味が香り、たけのこの食感がアクセントとなるお吸い物です。

《材料》 1人前

たけのこ水煮	20g	みりん	0.5g
あおさのり	1g	食塩	6g
黒潮だし	0.05g	だし汁	10g
万能だしパック	0.05g	小ネギ(葉)	0.2g
醤油	0.5g		

《作り方》

1. たけのこ煮を短冊切りにし、だし汁を入れて茹でる。
2. 茹でたたけのこは一度取り出す。
3. 1に黒潮だし、万能だし、醤油、みりん、食塩で味付ける。
4. あおさのりを水でもどす。
5. 4と取り出したたけのこを3に入れてひと煮立ちさせる。
6. 一口大に切った小ネギ(葉)をお椀に盛り、5を盛り付ける。

フルーツの香り～果物の牛乳寒天キウイソース添え

★色鮮やかな果物を混ぜ合わせた牛乳寒天です。
キウイフルーツのほんのり酸味の効いたデザートです。

《材料》 1人前

牛乳	100g	フルーツカクテル	20g
水	50g	キウイフルーツ	0.2g
上白糖	9g	上白糖	0.1g
粉寒天	1.1g	レモン果汁	0.1g

《作り方》

1. 粉寒天と水を鍋にいれて沸騰させる。
2. 1に上白糖を入れて溶かし、軽く温めた牛乳を入れ混ぜ合わせる。
3. お好みにカットしたフルーツカクテルを型に入れ、2を流し込み、冷蔵庫で冷やす。
4. キウイフルーツを刻み、砂糖、レモン果汁と合わせてソースを作る。
5. 冷やし、固まった3に4をかける。

料理メモ

