健康づくりは、できることから少しずつ

おいしい減塩レシピ

美濃加茂市健康課
美濃加茂市食生活改善連絡協議会

INDEX

なぜ減塩なのでしょうか…… 2
減塩味噌汁の作り方…… 3

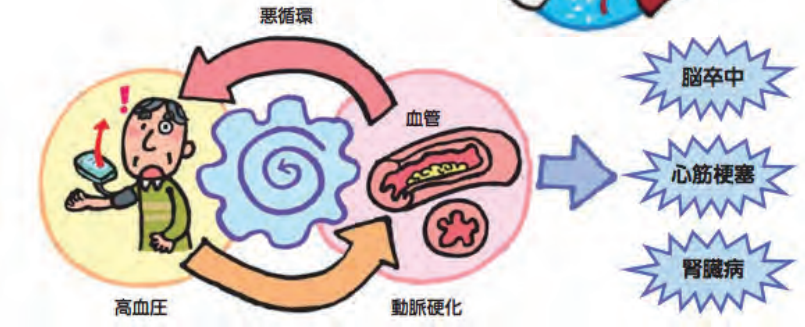
応募作品
長芋の酢味噌和え…… 4
ひじき入り南瓜コロッケ…… 5
ピーマンともやしのピリ辛炒め…… 5
鰺と野菜の南蛮風…… 6
えのきだけとニラのポン酢和え…… 7
残り野菜のピクルス…… 7
野菜いっぱい海老チリ…… 8
パエリヤ…… 9
豚肉と野菜蒸し…… 9
冬瓜汁……10
秋野菜と鶏肉の梅ジャム煮……10
お手軽海老のレンジ蒸し……11
まるごと彩りポテトサラダ……11
豆腐のカプレーゼ……12
さつま芋入り堂上蜂屋柿揚げ……12

美濃加茂市食生活改善連絡協議会
里芋のミルク煮……13
鯖のマスタードパン粉焼き……13
大豆入りロールキャベツのトマト煮……14
豆腐ステーキバジルソース……14
オニオンドレッシングのポークソテー……15
冬瓜五目煮……15

この減塩レシピ集は市民の皆様の応募作品と食生活改善連絡協議会の推薦する減塩料理を基に作成しました

なぜ減塩なのでしょうか…

塩分を摂りすぎると…



高血圧状態が続くと
血管が硬く狭くなり(動脈硬化)
さらに血圧が上昇することになります。

※出典：高血圧の話 - 日本高血圧学会

そこで…

食塩摂取量
1日 8g 以下 を目指そう！

元気は食からプロジェクトより

「健康づくりは、できることから少しずつ」

笑顔と元気でつなぐ わたしの健康・まちの健康

美濃加茂市では、平成 27 年 3 月に第 2 期美濃加茂市健康増進計画「もっと健康・もっと元気」を策定し、だれもが健康でいられるまちをめざして取り組んでいます。

美味しい減塩味噌汁の作り方

※美味しいだしをとると、塩分を控えても美味しく仕上がります

だし汁の作り方

① 鍋に水１Ｌを入れ、昆布 5cm、煮干し 5 尾（はらわた、頭とって）
　一晩つけておく。
② ①を火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、弱火で 10 分程煮る。
③ ②をこして、出来上がり。

味噌汁の作り方（2 人分）

①鍋にだし汁 300cc を入れ野菜 50gを入れ煮る。
②①の野菜がやわらかくなってから豆腐を入れる。
③②に味噌小さじ２を入れ火を切る。
※わかめ、きのこ類を入れるとさらに美味しくなります。

減塩漬物の紹介

【材 料】（作りやすい量）
白菜……100g
大根……100g
かぶの葉…… １本分

A
- 酢…… 50cc
- 砂糖…… 20g
- 荒塩…… 3g
- しょうゆ… 小さじ 1/2
- 一味…… 少々
- いりごま…… 大さじ２

【作り方】
① 菜などの根菜は薄切りにする。葉は細かく切る。
② ボウルにＡをあわせて、１を入れ、しばらく置く。
※季節の野菜でいろいろアレンジできます。

※このレシピのポイントを利用して、美味しい減塩料理を作ってみませんか？
※何か１つ、できることから無理なく続けて、減塩生活を楽しみましょう。

酢の酸味とねぎの辛さが美味

長芋の酢味噌和え

山岡吉子作

減塩ポイント

酢とねぎの旨みをいかして！

材料(4人分)

- 長芋…… 200g
- ハム（プレス）…… 40g
- きゅうり……1本
- 長ねぎ…… 半分
- A
  - 味噌…… 大さじ1
  - 砂糖…… 大さじ1
  - 酢…… 大さじ1と1/2

作り方

① 長芋、ハム、きゅうりは4～5cmの短冊に切る（きゅうりは板ずりをしておいてから）。長ねぎはしらがねぎを作り、飾り用を残してすべて外の材料と混ぜる。

② Aを合わせ食べる直前に材料と和える。

食物繊維たっぷり

ひじき入り南瓜コロッケ

三品正枝作

減塩ポイント

生姜が味を
引き立てます
食物繊維たっぷり！

材料（2人分）

米ひじき……2.5g
玉ねぎ……50g
南瓜……200g
長芋……25g
サラダ油……少々
スキムミルク……20g
紅生姜……8g
コショウ……少々
小麦粉……適宜
溶き卵……適宜
パン粉……適宜
揚げ油……適宜

作り方

① 米ひじきはぬるま湯でもどし、玉ねぎ、長芋はみじん切りにし、油で炒める。

② 南瓜は蒸す（電子レンジでも良い）。

③ ②を熱いうちにつぶし、①とスキムミルク、みじん切りにした紅生姜、コショウを混ぜる。

④ ③を型作り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。

ごまの風味がいっぱい

ピーマンともやしのピリ辛炒め

マルさん作

減塩ポイント

鷹の爪で
ピリリと美味！

材料（2人分）

ピーマン……4個
人参……1/5本
もやし……1/2袋
ごま油……小さじ2
鷹の爪……1本
塩……小さじ1/4
いりごま……小さじ1

作り方

① ピーマンと人参は細切りにする。

②フライパンにごま油、鷹の爪を入れて火をつけ、香りが出たら、人参を炒め、ピーマン、もやしの順に炒めていく。

③野菜に火が通ったら塩をふり、いりごまを入れてまぜ、火からおろして器に盛る。

レモンの酸味を使って

鯵と野菜の南蛮風

牡丹ちゃん作

減塩ポイント

だし汁プラスで美味しさアップ

材料（2人分）

鯵（三枚おろし）…… 2尾分
酒…… 小さじ2
片栗粉…… 大さじ1
揚げ油…… 適宜
レモン汁…… 大さじ1
玉ねぎ…… 1/4個
人参…… 1/4本
えのきだけ…… 1/4束
パプリカ（赤・緑）… 各1/2個
サラダ油…… 小さじ2
A
- 酢…… 大さじ2
- 砂糖…… 大さじ2
- 塩…… 小さじ1/3
- だし汁……200cc

レモン汁…… 大さじ1
片栗粉…… 大さじ1
水…… 大さじ2

作り方

① 三枚おろしにした鯵に酒をふっておく。

② ①の水分をふきとり、片栗粉をまぶし、油で揚げ、熱いうちにレモン汁をかける。

③ 玉ねぎ、人参、パプリカは千切りにしておく。Aの調味料をあわせておく。

④ ③の野菜とえのきだけを油で炒め、Aを入れ、水溶き片栗粉で、とろみをつけ、レモン汁を入れる。

⑤ ②の魚に④の野菜をかける。

※だし汁3ページ参照

ゆずの香りを効かせて

えのきだけとニラのポン酢和え

ななちゃん作

減塩ポイント

ゆずとかつおの
風味が効いてます

材料（4人分）

えのきだけ（1袋）…200g
ニラ……100g
ゆずの皮……少々

A
- しょうゆ……小さじ1
- 酢……小さじ1
- ゆず搾り汁……小さじ1
- みりん……小さじ1/3
- 花かつお小袋……1/2袋

作り方

① Aを合わせてポン酢をつくる。

② えのきだけは、石づきを切り落とし、食べやすい長さに切りほぐす。ニラは軸を切り落とし、えのきだけと同じ長さに切る。

③ 鍋にえのきだけを平らに入れ、その上にニラを並べ、水大さじ1を材料にかける。

④ ふたをして火をつけ、中火で2分間蒸し煮する。ふたを取って全体をかき混ぜ、再びふたをして1分蒸し煮する。

⑤ ④を器に盛り、そのまま冷やす。

⑥ 食べる直前に①をかけて和える。ゆずの皮の千切りを飾る。

酢の力を最大限にいかして

残り野菜のピクルス

加賀田登代子作

減塩ポイント

作り置きができて
重宝！
酸味が美味！

材料（4人分）

大根……100g
人参……30g
きゅうり……1本
パプリカ（赤、黄）…1/2個
みょうが……1個
塩……小さじ1/5

A
- 酢……100cc
- 砂糖……大さじ3
- 塩……小さじ1/2
- 水……50cc

作り方

① 大根、人参は2～3 cm 角に切る。パプリカはへたと種をとって2～3 cm角に切る。みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。きゅうりは縦半分に切って食べやすい大きさに切る。

② すべてボウルに入れ、塩をもみこみ10分ほどおく。水気が出てしんなりしたら余分な水分を拭いて耐熱ボウルに入れる。

③ 小鍋に A を入れて強火にかけ、ひと煮立ちして砂糖が溶けたら火を止める。①に注ぎ入れてラップをかけ、あら熱を取って味をなじませる。

④ 軽く汁気をきって器に盛る。

香味野菜を効かせて

野菜いっぱい海老チリ

渡邉秀子作

減塩ポイント

酸味と香味野菜で旨みアップ！

材料（2人分）

- 海老……6尾
- 塩コショウ・酒……各少々
- 片栗粉……小さじ1
- 玉ねぎ……1/2個
- 人参……1/4本
- ピーマン……2個
- A
  - 生姜みじん切り 小さじ1/2
  - おろしにんにく 小さじ1/2
  - 豆板醤……小さじ1/2
- B
  - ポン酢……大さじ1/2
  - ケチャップ…大さじ1/2
  - 砂糖……大さじ1
  - 酒……大さじ1
- 片栗粉……小さじ1
- 水……大さじ1
- 春雨……20g
- サラダ油……大さじ1
- 揚げ油……適宜

作り方

① 海老は皮をむき、塩コショウ、酒を混ぜ、下味をつけて、片栗粉をまぶしておく。

② A、Bをそれぞれ合わせておく。

③ 玉ねぎは角切りに、人参は小さめの乱切りに、ピーマンは4つに切っておく。

④ 揚げ油を熱し、春雨、人参、ピーマンをさっと素揚げする。

⑤ フライパンにサラダ油とAを入れ、炒め、玉ねぎ、人参を炒める。

⑥ ⑤玉ねぎが透き通ったら、①の海老を炒め、Bを入れ味を整え、ピーマンも加える。

⑦ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

酸味とオリーブ油が味を引き立てます

パエリヤ

南波寿子作

減塩ポイント

香草と具材の
旨みをいかして！

材料（8人分）

米（無洗米）…… 480g
鶏もも肉…… 250g
むきえび…… 150g
酒・塩……少々
あさり…… 300g
パプリカ（赤、緑）…各1個
玉ねぎ…… 1個
にんにく…… 1かけ
マッシュルーム…… 1パック
ローリエ…… 1枚
A
- 水…… 500cc
- サフラン……ひとつまみ
- コンソメスープの素…大さじ1
- オリーブ油……大さじ2

作り方

① スープの材料を合わせる。

② 鶏もも肉は2cmに切り、むきえびとともに酒、塩少々で、下味をつける。

③ 野菜は細切りにしておく。

④ ホットプレートを200度に温め、オリーブ油、にんにくを入れ、香りがでたら、玉ねぎを炒め、マッシュルームも加え炒めていく。順に②も加え、色が変わったら、米を加え5分炒め、①のスープをそそぐ。あさり、ローリエを加え、ふたをして150度に下げ、12分炊く。

⑤ パプリカをまんべんなくのせ、火を切り、10分蒸らす。

市販の減塩調味料を利用して

豚肉と野菜蒸し

sugar Love 作

減塩ポイント

粗挽き黒コショウが
肉の旨みを
引き立てます！

材料（2人分）

もやし……1袋
ピーマン……4つ
豚バラ肉…… 200g
粗挽き黒コショウ…… 少々
ごま豆乳たれ……大さじ1

作り方

① ピーマンを細切りにする。

② ①ともやしをシリコンスチーマーに入れて、電子レンジ(600W)で4分加熱する。

③ フライパンに油をひかず、豚バラ肉を焼き、粗挽き黒コショウをふる。

④ ②を皿に盛り③をのせごま豆乳たれをかける。

とろみで旨みを閉じこめて

冬瓜汁

せんちゃん作

減塩ポイント

生姜と黒コショウを効かせて！

材料（2人分）

冬瓜……120g
人参……20g
干し椎茸……1枚
おくら……2本
生姜……10g
水＋もどし汁……400cc
かいわれ大根……1/4パック
黒コショウ……少々
片栗粉……小さじ1
水……大さじ1
めんつゆ……小さじ2

作り方

① 干し椎茸は水でもどし、薄切りにする。

② 冬瓜は皮をむき、1cm角に切り、下茹でする。

③ 人参はいちょう切りに、おくらは斜め切りに、生姜は千切りにする。

④ 鍋に①のもどし汁を沸かし、冬瓜、人参、干し椎茸を入れ煮る。

⑤ 人参が柔らかくなったら、めんつゆを入れ、おくら、生姜を入れ、少し煮たら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
器に盛り、かいわれ大根を入れ、黒コショウをお好みでふる。

梅ジャムと塩麹を使って

秋野菜と鶏肉の梅ジャム煮

西山洋子作

減塩ポイント

塩麹で旨みアップ
梅の香りが美味！

材料（4人分）

鶏肉……160g
なす……1本
れんこん……半分
ピーマン……1個
パプリカ(赤)(オレンジ)各1/2個
青じそ……4枚
塩麹（自家製）……大さじ1/2
A
- 梅ジャム(自家製)大さじ1
- みそ(ミックス)…大さじ1/2
- 水……20cc

しょうゆ……大さじ1/2
オリーブ油……大さじ1

作り方

① 鶏肉を1cmの厚さに切り、ポリ袋に入れ塩麹も入れてよくもむ。

② なすとれんこんを一口大に切り、ピーマン、パプリカも同じ大きさに揃え、青じそは1/4に切る。

③ Aを混ぜておく。

④ フライパンにオリーブ油を熱し、①②の順に炒め、Aをかけ、ふたをして汁気がなくなったらしょうゆをかける。

豆板醤を効かせて旨みアップ

お手軽海老のレンジ蒸し

柘植　薫作

減塩ポイント

ごま油が味を
引き立てます！

材料（2人分）

- 海老…… 90g
- 生椎茸…… 3枚
- ねぎ…… 1/2本
- 生姜……10g
- A
  - 塩…… 小さじ1/5
  - 砂糖…… 小さじ1/2
  - しょうゆ…… 小さじ1/2
  - コショウ……少々
  - 豆板醤…… 小さじ1/5
  - 片栗粉…… 小さじ1/2
  - ごま油…… 大さじ1/2

作り方

① 海老は殻をむき、背わたを取り除く。

② 耐熱容器に海老とAを合わせて入れて、混ぜ合わせ、５分ほどおいて味をなじませる。

③ 生椎茸は石づきをとり、２～４つに切る。

④ ねぎは１ｃｍ幅の斜め切りにする。

⑤ 生姜は薄切りにする。

⑥ ②③④⑤を混ぜ合わせ耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで、２分加熱する。１度取り出し、混ぜ合わせてさらに２分加熱する。

味噌の旨みを使って

まるごと彩りポテトサラダ

大村忍作

減塩ポイント

にんにくとチーズの
香りが効いてます

材料（2人分）

- じゃが芋…… 大１個
- ミニトマト…… 1~2個
- ブロッコリー……40g
- コーン……小さじ２
- A
  - 自家製味噌…… 8g
  - マヨネーズ…… 4g
  - にんにく……1/4片
- 粉チーズ……小さじ１

作り方

① Aを混ぜておく。

② ブロッコリーを茹でる。

③ じゃが芋をきれいに水洗いして半分に切り、クッキングペーパーを水で濡らしじゃが芋を包む。さらにその上からラップでくるむ。

④ ②を電子レンジで７分加熱する（竹串しで確認すると良い）。

⑤ 火が通ったじゃが芋の中心あたりをスプーンである程度ほぐし混ぜ、Aを塗る。

⑥ ⑤にブロッコリー、コーン、ミニトマトをのせ、その上から粉チーズをかけオーブントースターで５～６分表面を焼き上げる。

チーズとコショウの風味を効かせて

豆腐のカプレーゼ

ぽぽ作

減塩ポイント

黒コショウと
青じそで風味アップ！

材料（1人分）

絹ごし豆腐…… 60g
トマト…… 60g
玉ねぎ…… 40g
青じそ…… 2枚
A［オリーブ油…… 小さじ1
　ワインビネガー 小さじ1］
粉チーズ…… 小さじ2
黒コショウ……少々

作り方

① 絹ごし豆腐の水気を軽く切り６～８等分に切る。トマトは豆腐と同じ数に切る。

② 玉ねぎはみじん切りにする。

③ 青じそは縦に切り横にして千切りにする。

④ Aを混ぜる。

⑤ 器に豆腐とトマトを交互に盛り付け②をのせる。

⑥ ⑤に④と粉チーズをかける。

⑦ ⑥に③と黒コショウをかける。

食物繊維たっぷり

さつま芋入り堂上蜂屋柿揚げ

木嶋紗智恵作

減塩ポイント

カリウム摂取で
塩分排出

材料（2人分）

堂上蜂屋柿……2個
さつま芋…… 100g
バター……10g
小麦粉……30g
牛乳…… 30cc
揚げ油…… 適宜

作り方

① 堂上蜂屋柿のへたを切り、中を開き、種子を取り除き、少々伸ばしておく。

② さつま芋の皮をむき、レンジ（500W）で５分加熱する。さつま芋をつぶし、温かいうちにバターを入れ混ぜ合わせる。二つに分け、卵形に握っておく。

③ ②を①の真ん中に入れ形を整える。

④ 小麦粉の中に牛乳を入れ、粘りが出ないようサッと混ぜる。

⑤ ③のまわりに④をつけ、180℃の油で揚げる。

チーズの香りを効かせて

里芋のミルク煮

減塩ポイント

乳製品のコクと
旨み利用して！

材料（2人分）

里芋……3個
人参……1/4本
干し椎茸……2枚
ブロッコリー……40g
白みそ……小さじ1
牛乳……50cc
とろけるチーズ……30g

作り方

① 干し椎茸を水で戻し、もどし汁を150cc作っておく。

② 里芋は皮をむいて乱切りに、人参も乱切りにする。

③ 干し椎茸は薄切りにする。

④ 鍋に①②③を入れ、柔らかくなるまで煮る。

⑤ ④が柔らかくなったら、白みそ、牛乳、ブロッコリーを入れて煮る。煮汁が半量になったらとろけるチーズを入れ、ひと煮立ちさせ、火を切る。

香ばしく焼いた香りを効かせて

鯖のマスタードパン粉焼き

減塩ポイント

マスタードの
辛さを効かせて

材料（2人分）

生鯖……2切れ
塩……少々
コショウ……少々
粒マスタード……大さじ2
生パン粉……大さじ2
ほうれん草……1/3袋
バター……3g

作り方

① 鯖の身の側に塩、コショウを軽くふり、粒マスタードを塗り、その上にパン粉をのせる。

② オーブンを200度に温め、天板にクッキングシートを敷き①をのせ、6分程度焼き、アルミホイルをかぶせ、さらに4分程焼く。

③ ほうれん草は食べやすく切り、フライパンにバターを熱し、さっと炒める。

④ 器に②をのせ③をつけ合わせる。

食物繊維たっぷり

大豆入りロールキャベツのトマト煮

減塩ポイント

トマトの酸味と
旨みをいかして！

材料（2人分）

- 玉ねぎ……1/4個
- 水煮大豆……30g
- 合ひき肉……120g
- 卵……1/2個
- コショウ……少々
- キャベツ……4枚
- 人参……1/5本
- パセリ……少々
- A
  - 水……400ml
  - トマト缶……50g
  - しょうゆ……小さじ1
  - ケチャップ……小さじ2

作り方

① ボウルにみじん切りにした玉ねぎ、水煮大豆、合ひき肉、卵、コショウを入れ、よく混ぜ合わせる。

② キャベツは熱湯でさっと茹で、水気を切り、1枚づつはがす。

③ 人参は薄切りにし、花型など型抜きにする。

④ ①を4つに分け、②のキャベツを広げて、①を包み、つまようじでとめる。

⑤ 鍋にAを煮立たせ、③④を加えて15分煮込む。

⑥ 器に盛り、パセリをのせる。

香草の香りをいかして

豆腐ステーキバジルソースかけ

減塩ポイント

しょうゆの
香ばしいさを
プラスして！

材料（2人分）

- 木綿豆腐……1丁
- 小麦粉……小さじ2
- にんにく……1/2かけ
- 玉ねぎ……1/4個
- ピーマン……1/2個
- パプリカ（黄、赤）……各1/8個
- サラダ油……小さじ2
- A
  - コショウ……少々
  - バジル粉……少々
  - 酒（あれば白ワイン）……大さじ2
  - 水……大さじ2
- B
  - コショウ……少々
  - しょうゆ……小さじ2
- バジルの葉……適量

作り方

① 木綿豆腐を4等分にし、キッチンペーパーで包んで水気を切る。

② にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。

③ 鍋にサラダ油小さじ1を入れ、②を順に炒めAを入れ、ときどき混ぜながら弱火で10分煮込む。

④ ①の豆腐にBのコショウをふり、小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油小さじ1を入れ、両面こんがり焼く。焼き目がついたら、しょうゆをかける。

⑤ 器に盛り、③をかけ、バジルの葉を添える。

手作りドレッシングで減塩

オニオンドレッシングのポークソテー

塩分 0.6g
エネルギー 196kcal 1人分

減塩ポイント

酢の力と
玉ねぎの旨みで
美味しさアップ！

材料（2人分）

豚肉スライス……120g
小麦粉……小さじ1
ピーマン……1/2個
パプリカ（赤、黄）各1/8個
サラダ油……小さじ1
ドレッシング
- 玉ねぎ……1/4個
- 人参……1/8本
- A
  - 酢……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - 塩… ひとつまみ（1g）

バジルの葉……1枚

作り方

① 玉ねぎ、人参はすりおろし、Aと混ぜ、ドレッシングをつくる。

② 豚肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をふっておく。

③ ピーマン、パプリカは細切りにする。

④ フライパンにサラダ油を入れ、③を炒め、火が通ったら取り出しておく。

⑤ ④のフライパンで②を両面こんがり焼き、④を混ぜて焼く。

⑥ 器に⑤をのせ、①のドレッシングをかけ、バジルの葉を添える。

だしの旨みをいかして

冬瓜五目煮

減塩ポイント

素材の
旨みを引き出して！

材料（2人分）

冬瓜（正味）……150g
人参……1/5本
ごぼう……1/5本
鶏もも肉……50g
みつ葉……4本
A
- 干し椎茸……2個
- だし昆布……3cm

サラダ油……小さじ1
しょうゆ……小さじ1/2
水溶き片栗粉
- 片栗粉……小さじ1
- 水……大さじ1

作り方

① Aを水につけ、戻して、だし汁300cc作る。

② 冬瓜は厚めに皮をむき、2cmの角切りに、人参、ごぼうは乱切りに、椎茸は薄切りにする。鶏もも肉は1口大に切る。だしをとった干し椎茸、昆布も細切りにする。

③ 鍋に油を入れ、②の材料を軽く炒め、①のだし汁を入れ、煮込む。

④ ③が柔らかくなったら、しょうゆを入れ、味を整え、水溶き片栗粉を入れ混ぜ、とろみをつける。

⑤ 器に盛り、三つ葉を天盛りする。

塩分 0.5g
エネルギー 93kcal 1人分

おいしい減塩レシピ

発行日：平成 28 年 3 月
編集・発行：美濃加茂市 健康福祉部 健康課
〒505-8606 岐阜県美濃加茂市太田町 3431 番地 1
TEL.0574-25-4145 FAX.0574-28-1108
http://www.city.minokamo.gifu.jp/
E-mail:kenkouka@city.minokamo.lg.jp