

塩分控えめレシピ集

～高血圧予防の食事～



目

次

主 菜

《 揚 げ 物 》	海老かつ……………	1
《 焼 き 物 》	鮭の南蛮漬け……………	2
	白身魚のカレー風味焼き……………	3
	鶏ささみの照り焼き……………	4
	メカジキのラビゴットソースかけ……………	5
《 茹 で 物 》	鶏肉ときゅうりのバンバンジー……………	6
	豚肉のみぞれ酢あえ……………	7
《 炒 め 物 》	豚ヒレ肉とパイナップルの甘酢炒め……………	8
	鶏肉の豆板醤炒め……………	9

副 菜

《 炒 め 物 》	炒めなます……………	10
	じゃが芋とピーマンのカレー炒め……………	11
	蓮根とにんじんのおかかきんぴら……………	12
《 和 え 物 》	さつま芋の白あえ……………	13
	だし割り醤油を使ったおひたし……………	14
	レタスと豆腐のじゃこサラダ……………	15
	菜の花の塩こんぶあえ……………	16
	長いもと胡瓜のとろろ昆布あえ……………	17
	ピリ辛きゃべつ漬け……………	18
《 煮 物 》	じゃが芋のバター煮……………	19
	かぼちゃのめんつゆ煮……………	20
	さつま芋のレモン煮……………	21
《 汁 物 》	トマトとキャベツのスープ……………	22
	大豆もやしの精進スープ……………	23

デ ザ ー ト

りんごとはちみつカッテージチーズあえ……………	24
トマトはちみつヨーグルト……………	25



海老かつ



一人分あたりの塩分の量：0.8g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
無頭えび	200g	① えびは、包丁で細かくたたき刻む。 ② 玉ねぎはみじん切りにして①と合わせ、Aを加えて混ぜる。 ③ ②を4等分にして小判型に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ④ 揚げ油を170℃に熱して、③を入れ、3分ほどこんがりと揚げる。 ⑤ 千切りキャベツとともに皿に盛り、くし切りにしたレモンを添え、ソースをかける。
玉ねぎ	40g	
A	溶き卵	
	砂糖	
	こしょう	
小麦粉	適量	
溶き卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
キャベツ	60g	
レモン	1/4個	
中濃ソース	小さじ2	

◆ ワンポイントアドバイス

下味は、砂糖とこしょうだけで、塩や醤油などの塩分がある調味料は使いません。

下味が付いていなくても、食べる時に最初に舌に触れるソースの塩分だけで、食べられます。また、レモン汁の酸味と香りで、ソースの量が少なめでも美味しく食べられるでしょう。



鮭の南蛮漬け



一人分あたりの塩分量： 0.7g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
生鮭(60g切り身)	2切れ	① 玉ねぎは薄切り、にんじんは皮をむいて千切り、ピーマンとパプリカも千切りにしてバットに入れる。 ② Aの調味料を鍋に入れ、煮立たせ、砂糖が溶けたら①の野菜にかける。 ③ 鮭に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。 ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭をこんがり焼く。 ⑤ ②の野菜の入ったバットの中に鮭を入れ、野菜で挟むようにして、味をなじませる。 ⑥ 器にサラダ菜を敷き、鮭の上に野菜をのせるように盛り付ける。
塩	0.8g	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
オリーブオイル	6g	
A {	酢	
	砂糖	
	酒	
	しょうゆ	
鷹の爪	少々	
玉ねぎ	50g	
にんじん	10g	
ピーマン	20g	
パプリカ	40g	
サラダ菜	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

酢や鷹の爪の味が効いた南蛮漬けのたれは、塩分量が少なくてもおいしいものです。
 こんがり焼いて香ばしさが出た鮭を十分にたれに漬けることで、味もなじみ美味しくなります。

白身魚のカレー風味焼き



一人分あたりの塩分の量：0.8 g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

カレー粉などの香辛料には、塩分が入っていません。

(※ カレールウは、塩分が入っています。)

塩味を薄くすることで感じる物足りなさをカレー粉は補ってくれます。

減塩するときは、香辛料を上手に使うことがポイントです。



一人分あたりの塩分の量：0.7 g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

ささに片栗粉をまぶすことで、少ない調味料でも味がよくからみます。

減塩するために、調味料を減らしても、料理が味気なくならないように、食材に小麦粉や片栗粉を薄くまぶすなどの工夫をすることが大切です。



メカジキのラビゴットソースあえ



一人分あたりの塩分の量：0.6g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
メカジキ切り身	2切れ	① メカジキに酒をふり、片栗粉をまぶす。 ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてから水を切る。きゅうり、パプリカ、パセリはみじん切りにする。 ③ Aの材料を合わせよく混ぜてから、②の野菜を入れさらによく混ぜておく。 ④ フライパンに油を入れ、①のメカジキを焦がさないように両面を香ばしく焼く。 ⑤ 皿にサラダ菜を敷き、④のメカジキをのせ、上から③のソースをかける。
酒	10ml	
片栗粉	小さじ2	
油	大さじ1/2	
玉ねぎ	20g	
きゅうり	1/4本	
パプリカ（赤）	10g	
パプリカ（黄）	10g	
パセリ	少々	
A	塩	
	こしょう	
	オリーブ油	
	酢	
	粒マスタード	
サラダ菜	4枚	

◆ ワンポイントアドバイス

魚に下味をつけず、片栗粉をまぶして焼きます。この片栗粉が、野菜入りのラビゴットソースをからみやすくするので、減塩でも美味しいメニューになります。



鶏肉ときゅうりのバンバンジー



一人分あたりの塩分の量：0.4g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
鶏もも肉（皮無し）	2切れ（140g）	① 鶏肉は熱湯で茹で、中心まで火が通ったら取り出し、削ぎ切りにする。 ② きゅうりは5～6cm長さに切り、縦に薄切りする。 ③ Aの材料を合わせよく混ぜ合わせる。 ④ 長葱をみじん切りにする。 ⑤ 器に胡瓜を敷いて、鶏肉をのせ、Aをかけ、④の葱を散らす。 ⑥ ⑤の上に彩りよく糸唐辛子をのせる。
きゅうり	100g	
A	練り白胡麻	
	鶏肉のゆで汁	
	コチュジャン	
	砂糖	
長葱	50g	
糸唐辛子	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

鶏肉を茹でることで、カロリーダウンもできるメニューです。練り胡麻のコクとコチュジャンのピリ辛味で、塩分控えめでも食欲が増すメニューです。

豚肉のみぞれ酢あえ



一人分あたりの塩分の量：0.8g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

酢とレモン汁を使ったさっぱりした味付けと、涼やかな見た目が、夏にピッタリのメニューです。

青じそと小ねぎの風味で、美味しく食べられる1品です。



豚ヒレ肉とパイナップルの甘酢炒め



一人分あたりの塩分の量：0.5g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
豚ヒレ肉	120g	① 肉は5mm厚さに切る。
┌ 生姜	少量	② 生姜をすりおろし、その生姜汁と酒を①の肉にふり、片栗粉をまぶす。
└ 酒	少量	
片栗粉	小さじ1と1/3	③ たけのこ、パイナップル、ピーマン、赤ピーマンは一口大に切る。きくらげは水に戻し、食べやすく切る。長葱は斜めに切る。
油	小さじ2	
茹でたけのこ	80g	④ 生姜はみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
パイナップル	100g	⑤ 鍋を火にかけ、油を入れ②の肉を加えて両面を焼き、火を通す。そこに③の材料を加えてよく炒める。
ピーマン	40g	
赤ピーマン	20g	⑥ ⑤にAを入れて味付けし、水溶き片栗粉でからめたら、④を加えて混ぜる。
きくらげ（乾）	4g	
長葱	30g	
┌ 鶏がらスープ	100cc	
A ┌ 酢	小さじ2	
└ 砂糖	小さじ1	
└ 醤油	小さじ1	
水溶き片栗粉	適量	
生姜	少量	
赤唐辛子	少量	

◆ ワンポイントアドバイス

肉と野菜がたくさん入ったボリュームのあるメニューです。

食材の量が多いと、その分、塩分も増えがちですが、酢や生姜を使って薄味で食材の味を活かした味付けになっています。



鶏肉の豆板醤炒め



一人分あたりの塩分の量：0.8g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
鶏もも肉	100g	① 鶏肉は1cm角に切る。
ピーマン	30g	② ピーマン、たけのこ、にんじんは1cm角、
茹でたけのこ	60g	長葱は1cm幅に切る。
にんじん	40g	③ きくらげは水に戻し、ざく切りにする。
長葱	80g	④ にんにくはすりおろしておく。
きくらげ（乾）	4g	⑤ Aの調味料を合わせておく。
大豆（水煮）	40g	⑥ フライパンを火にかけ、ごま油を入れ、
鶏がらスープ	100cc	①、②、③を加えて強火で炒める。
醤油	大さじ1/2	⑦ 鶏肉の色が変わったら、大豆とAを加え、
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
にんにく	5g	
豆板醤	4g	
ごま油	小さじ1	中火で煮汁がなくなるまで、炒め煮をする。

◆ ワンポイントアドバイス

肉と野菜を同じ大きさにすることで、見た目も揃うだけでなく、火の通り方も均一になり、調理しやすくなります。

にんにくの香りと、豆板醤の香りと辛味が食欲を誘うメニューになっています。



一人分あたりの塩分の量：0.6g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

「なます」は、生の食材を調味液で和えた料理で、お正月の「紅白なます」が有名です。この酢を使った調味液を使って炒め料理の味付けにしたものが「炒めなます」です。ほのかに甘酢が効いた、減塩メニューになります。

じゃが芋とピーマンのカレー炒め



一人分あたりの塩分の量：0.4g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

味付けが、カレー粉とめんつゆという意外な組み合わせですが、食べてみると相性が良いことが分かります。カレー粉や胡椒などの香辛料は、減塩メニューの強い味方です。上手に香辛料を使うことで、薄味でも美味しい味付けになります。



一人分あたりの塩分の量：0.2g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

豆腐やひじきも入っているので、カルシウムや鉄分もとれるメニューです。
胡麻をたっぷり使うことで、塩分控えめでも美味しい白あえになっています。

だし割り醤油を使ったおひたし



一人分あたりの塩分の量：0.4g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

醤油に同量のだし汁を加えたものが「だし割り醤油」です。

だし汁の旨味を加えることで、醤油の量を減らし、減塩の調味料として、いろいろな料理に使うことができます。

シタスと豆腐のじゃこサラダ



一人分あたりの塩分の量：0.4g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

塩分はちりめんじゃこに含まれている塩分だけです。

カリカリに炒ることで、香ばしくなったちりめんじゃこは、独特の食感もあり、薄味でも美味しく食べられるポイントになります。



一人分あたりの塩分の量：0.4g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

生姜、ラー油、ごまを加えることで、薄味でもインパクトのある味付けになっています。ピリ辛味を好む方にはお勧めの一品です。

じゃが芋のバター煮



一人分あたりの塩分の量：0.3g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

シンプルにバターだけの味付けでも美味しいですが、砂糖と醤油を加えることで、コクが増した味付けになっています。



一人分あたりの塩分の量：0.6g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

めんつゆを使うことで、簡単に味付けができます。

薄味で味付けた分、七味唐辛子をかけることで、物足りなさを補っています。

トマトとキャベツのスープ



一人分あたりの塩分の量：0.9 g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

野菜がたくさん入ったスープです。具を多く入れることで、様々な食材の旨味もあって、薄味でも美味しいスープになります。

※具材が少ないと、容器 1 杯のスープの液量が増え、その分調味料も多く使うため、体に取り込む塩分は多くなりがちです。

大豆もやしの精進スープ



一人分あたりの塩分の量：0.7 g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

これも具がたくさん入ったスープです。だしも昆布と椎茸の合わせだしにすることで、風味が増しています。

歯ごたえたっぷりの大豆もやしをよく噛んで食べることで、腹持ちの良いスープとなっています。



◆ ワンポイントアドバイス

24

トマトはちみつヨーグルト



一人分あたりの塩分の量：0 g

[illegible]

◆ ワンポイントアドバイス

ミニトマトはそのまま食べても美味しい食材です。

これは、湯むきしたミニトマトにはちみつをかけて時間を置くことで、トマトの酸味が和らぎ、フルーツのような味になります。



「塩分控えめレシピ集」

令和元年 10 月発行

発 行： 昭島市保健福祉部健康課地域保健係

昭島市昭和町 4-7-1（昭島市保健福祉センター）

TEL 042-（544）-5126