

管理栄養士監修！  
テクニックいらずの

# 減塩レシピ

Vol. 1

簡単！美味しい！

減塩食品  
活用レシピも！




そもそも

# なぜ減塩がおすすめなのでしょう？

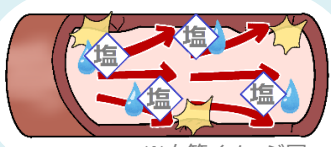
## ▶ しょっぱい物を食べた後に喉が渴いたことはありませんか？

しょっぱい物を食べた後に喉が渴くのは、脳が高くなった血液中の塩分濃度を正常に戻そうと命令することで起こります。




高くなった塩分濃度を薄めるため水を飲み、血液が増えます。

血液量が増えると心臓の仕事量が増加。頑張って働くため、血圧も高くなります。多くなった水分は尿として排出され、血圧は元に戻ります。

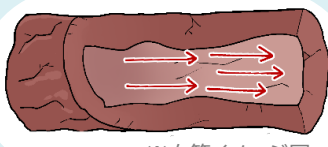


※血管イメージ図



日常的に塩分の多い食事が続くとだんだん血管の壁が傷ついていき動脈硬化により血液の通り道が狭くなっていきます。

**塩分が高血圧の原因に！  
高血圧は自覚症状がないのが特徴です**



※血管イメージ図

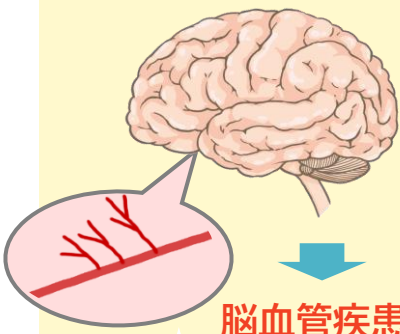
## ▶ 高血圧の影響を受けやすい臓器って？

重症化して初めて症状が...！

高血圧は無自覚のまま長い年月をかけて血管が傷つけ、動脈硬化を進めます。特に脳・心臓・腎臓は影響を受けやすい臓器です。

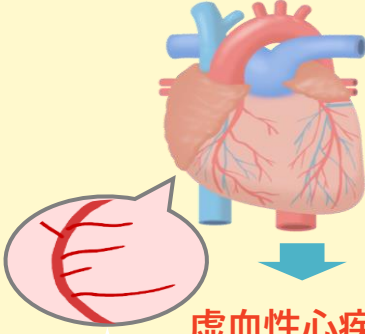
高血圧を防ぐことは、血管を守り、脳・心臓・腎臓など全身を守ることに直結します。

脳血管



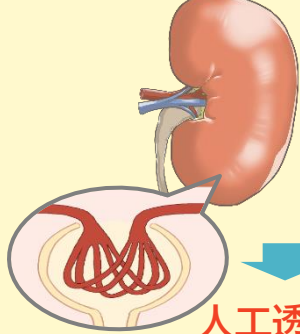
脳血管疾患  
(脳梗塞など)

心臓(冠動脈)



虚血性心疾患  
(狭心症・心筋梗塞など)

腎臓



人工透析

共通点

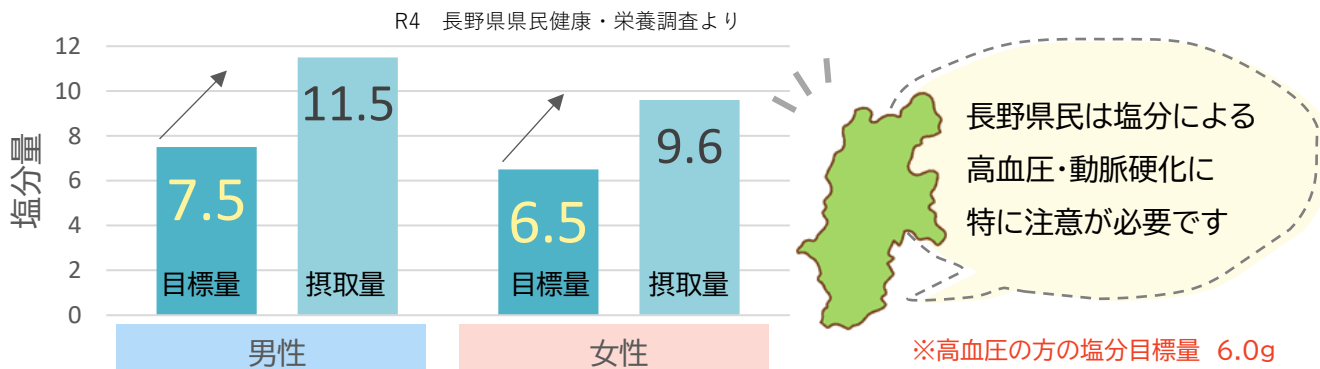
・太い血管から細い血管へ急に分かれる  
・細い血管にたくさんの血液が流れている

➡ **細い血管が傷つきやすい！**



## ▶ 長野県の塩分摂取量

長野県は男女とも、約9割以上が目標以上の塩分をとっています。その差は、**約1.5倍にも！**  
1日3食食べるとして**1食2～3gが目安**です。



## ▶ 長野県民は野菜を食べる量が多い…けれど

野菜には塩分の排泄を助けるカリウムが多く含まれますが、  
調理をするため塩分も多くなってしまいがちです。



野沢菜漬け  
小皿 (30g)  
塩分 0.7g



おひたし  
(80g)  
塩分 0.6g



サラダ  
和風ドレッシング  
大さじ1  
塩分 1.1g



おでん  
(一皿)  
塩分 3.4g



きんぴら  
(60g)  
塩分 1.0g

## ▶ アンケートからわかった塩尻市の塩分摂取源

順位	点数の高かったもの
1	みそ汁・スープなどを食べる頻度
2	漬物・梅干しなどを食べる頻度
3	卓上調味料を使う頻度
4	麺類の汁を飲む
5	食事の量が多い

R4.5年度いきいき貯筋クラブ R6尿中塩分測定 アンケートより

塩尻市で行った塩分の摂取についてのアンケートでは、汁物をとる頻度や漬物の頻度が高いと答える方が突出して多い状況でした。

そのほか、卓上の調味料をよく使ったり、食事の量が多いと答える方も多数。

食べる頻度の多いものこそ  
工夫のポイントを押さえれば  
減塩の効果が出やすいね！



塩尻市の傾向から  
考えました

ちょっとずつ減らしてずっと健康

# 今日からできる減塩の工夫！

## 1. 汁物の食べ方を工夫する

汁物は1日1杯(多くて2杯)  
具沢山にし  
汁を少なくする

汁物1杯で塩分1~2g



ラーメンなどの汁は  
極力残す

ラーメン1杯で塩分6~7g  
スープを残せば2~4gに



汁物は野菜などの具を増やすと汁を減らせるうえ、うま味が出て塩分ひかえめでもおいしくなります。

## 2. 加工食品・漬物の塩分を意識する

加工食品や漬物には多くの塩が使われています。

また、意外にもパンやめんにも塩分が含まれています。(白米は塩分0g)



アジの干物  
1枚(130g)  
塩分 1.4g



ちくわ  
1本(70g)  
塩分 1.5g



梅干し  
1個(15g)  
塩分 2.7g



カレールウ  
1個(20g)  
塩分 2.1g



食パン  
1枚(6枚切)  
塩分 0.7g



乾うどん  
1束(240g)  
塩分 1.2g

### 栄養成分表示を確認してみよう！

普段食べている加工品にはどのくらい塩分が含まれているか、商品の外装の栄養成分表示の「食塩相当量」で確認できます。

	大さじ1あたり
エネルギー	30kcal
たんぱく質	2.2g
脂 質	0.9g
炭水化物	3.6g
<b>食塩相当量</b>	<b>2.1g</b>

## 3. 調味料は食材の表面につける

表面に味を集めると、舌で直接味を感じやすくなります。

- ・肉や魚は、下味をつけずに焼き目をつけてから塩をふる。
- ・ソースやしょうゆなどの調味料は、かけるよりつけると使いすぎが防げます。
- ・お浸しなどの味付けは食べる直前にすると、水分で味が薄くなりません。
- ・卓上調味料は味をみてから必要なら使う。



## 4. 食べる量をチェック

食べる量を減らせば、その分摂取する塩分も一緒に減らすことができます。減量が必要な方にもおすすめです。



## 5. 塩分を使わない調味料やうまみでおいしく

料理の味付けにアクセントを加えることで、塩分の少なさを感じにくくなります。

### ■ オススメの食材・調味料

#### 塩分を使わない調味料や風味のあるもの



**酸味**  
酢、レモン、かんきつ類



**辛味**  
カレー粉、からし、わさび  
胡椒、唐辛子



**香味**  
しょうが、にんにく、しそ  
ごま、のり

#### うまみのあるもの



かつお節 昆布 しいたけ 干しえび

※顆粒だしは塩分が含まれるため注意が必要です。

だし150ml分 食塩相当量		
かつおだし		0.15g
和風顆粒だし	1g	0.41g
和風顆粒だし(減塩)	1g	0.14g

## 6. 減塩食品を利用する

調味料や漬物、練り製品、ハムなどの食品を減塩タイプに替えるだけで、おいしさはそのまま簡単に減塩できます。



### ■ 減塩食品で減塩できる量

種類	分量	塩分相当量(g)		減塩率
		減塩食品	従来品	
しょうゆ	大さじ1	1.6	2.6	35%
さつまあげ	1袋(25g)	0.3	0.5	40%
かにかま	1袋(75g)	0.8	1.7	50%
めんつゆ	大さじ1	0.7	1.1	30%
即席みそ汁	1食分	1.3	2.2	30%
コンソメ	1個	1.3	2.5	40%
やさしお	小さじ1	2.1	4.5	50%

### ■ 減塩食品を使うポイント

- ・いつもの調味料と半々で使うなど、全てを置き換えなくてOK！
- ・減塩でも使いすぎないように注意。
- ・減塩しょうゆは、つける、かけるに最適です。卓上醤油におすすめ。

おすすめの減塩食品はこちら

日本高血圧学会 減塩・栄養委員会  
JSH減塩食品リスト



※腎臓機能障害がある人はカリウムを排出する機能が低下している場合があります。ご確認の上ご使用ください。

減塩の工夫ポイントをぎゅっと詰め込んだレシピを考えてみました。  
難しいテクニックは必要ありません。試してみてね！





# しょうが香る さばのそぼろ丼

## 1人分栄養量

エネルギー	291kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	0.8g
塩分	1.9g

1食で1日の目安量  
350gの約半分量の  
野菜が摂れます



## 材 料 (4人分)

### ■さばのそぼろ

さばの水煮缶	内容量180g (固形量160g)
玉ねぎ	80g
ごぼう	40g
干しいたけ	2枚
しょうが	ひとかけ (20g)
★酒	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★砂糖	大さじ1

### ■ナムル

小松菜	200g
にんじん	80g
◎しょうゆ	小さじ1
◎ごま油	小さじ1
◎ごま	小さじ1/2
ごはん	600g

## ■作り方

- ① 干しいたけを水で戻す。
- ② 玉ねぎ、干しいたけ、ごぼうを粗みじん切りにする。  
ごぼうは水にさらしあく抜きをする。  
(干しいたけの戻し汁は捨てずにとっておく)
- ③ しょうがはみじん切りにする。

### ■さばのそぼろを作る

- ④ 鍋に②と③、干しいたけの戻し汁、さば缶(汁ごと)と  
★の調味料を加え、くずしながら水分がとぶまで炒める。

### ■ナムルを作る

- ⑤ にんじんは太めの千切りに、小松菜は3cmの長さに切る。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に入れ、ラップをかけ500wで6分加熱をする。
- ⑦ 粗熱が取れたら、水気を絞り、◎の調味料を和える。
- ⑧ 器にごはんを盛り、さばのそぼろ、ナムルを盛り付ける。

## ポイント!



- さばに含まれる不飽和脂肪酸と干しいたけやごぼうなどの野菜に含まれる食物繊維は、LDLコレステロールを下げてくれます。
- そぼろの具はあまり細かくせずに歯ごたえを残し、よく噛むことで満足感が増します。

# しば漬けチャーハン

## 1人分栄養量

エネルギー	341kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	8.3g
塩分	1.3g



## 材 料 (4人分)

ご飯	600g
長ねぎ	80g
減塩しば漬け	80g
大葉	8枚
卵	2個
しらす	40g
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
白いりごま	小さじ2

## ■作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、しば漬けは食べやすい大きさに、大葉は千切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、フライパンに油を薄くひき(分量外)半熟状になるまで炒めお皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに油を入れ、長ねぎを炒める。温かいご飯を入れしっかり炒め、しらす、しば漬け、②の卵を入れ炒める。鍋肌にしょうゆとごま油を回し入れ香りをだし、白ごまを入れ炒め合わせ盛り付ける。
- ④ 大葉を飾り完成。

## ポイント!



- 白ごまを入れることで風味が増し、少ない塩分でも美味しく仕上がります。
- 大葉の代わりに青ねぎやのりをのせても美味しいです。



# さばのドライカレー

## 1人分栄養量

エネルギー	600kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	15.5g
塩分	1.7g



## 材 料 (4人分)

さばの水煮缶	2缶 (内容量180g)
玉ねぎ	200g
しめじ	100g
ミックスベジタブル	200g
★にんにく(チューブ)	小さじ2
★しょうが(チューブ)	小さじ2
★カレー粉	小さじ4
サラダ油	小さじ4
◎ウスターソース	小さじ4
◎ケチャップ	小さじ4
◎砂糖	大さじ1
ごはん	800g

## ■作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、しめじは石づきを取って粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき★を入れて弱火で香りがたつまで弱火で炒める。中火にして①を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にさば缶を汁ごと入れ、木べらで崩し、ミックスベジタブルを加える。
- ④ ◎を加えて、汁けがなくなるまで煮詰める。  
(焦げないようにたまに混ぜる)
- ⑤ 皿にごはんと④を盛り付ける。

## ポイント!



- カレー粉でさばの臭みが気になりません。
- 缶詰を使うのでお子様や調理が苦手な方でも簡単に調理が出来ます。



# きのこのうま味で減塩炊き込みご飯

## 1人分栄養量

エネルギー	188kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	2.0g
塩分	0.9g



## 材 料 (5人分)

米	1.5合
干しいたけ	8g
舞茸	60g
にんじん	50g
油揚げ	20g
しょうが	5g
ツナ缶(水煮)	1/2缶
★減塩めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★塩	小さじ1/2

## ■作り方

- ① 米は研いで水を切っておく。
- ② 干しいたけは水で戻し、半分に切り薄切りにする。(戻し汁は捨てないでとっておく)
- ③ 舞茸は手でほぐす。にんじんと油揚げ、しょうがは千切りにする。
- ④ ①に★と干しいたけの戻し汁を入れ、普段より少し少なめの水加減にして(炊飯器のメモリ線の下)、②③とツナ缶を入れ炊飯器で炊く。

## ポイント!



- 干しいたけと舞茸には、うま味成分のグアニル酸が多く含まれています。
- きのこのうま味、ツナと油揚げのコクとしょうがを使い、塩分控えめな炊き込みご飯に仕上げました。

## タラのポテト焼き

## 1人分栄養量

(つけあわせあり)

エネルギー 140kcal

たんぱく質 10.0g

脂質 7.4g

塩分 0.7g



## 材 料 (4人分)

生タラ	240g
しょうゆ	小さじ1と1/3
酒	小さじ1と1/2
じゃがいも	120g
マヨネーズ	大さじ3と1/3

■つけあわせはお好みの野菜で

ブロッコリー	80g
にんじん	20g

## ■作り方

- ① タラをしょうゆと酒に15分漬ける。
- ② じゃがいもは皮をむいたら角切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③ ②にマヨネーズを混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、①をのせ、200℃に予熱したオーブンで7分焼く。
- ⑤ ④に③をのせて、オーブンで10分位焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ つけあわせの野菜はお好みの大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ⑦ 焼きあがったら盛り付け、野菜を添えて完成。

## ポイント!



- じゃがいもを角切りにしてのせることで、ボリュームが出ます。
- マヨネーズのコクがよく合い、魚が苦手な方も食べやすい一品です。
- お好きな生魚で代用できます。

## 鶏肉のマーマレード照り焼き

## 1人分栄養量

エネルギー 206kcal

たんぱく質 14.5g

脂質 13.5g

塩分 0.9g



## 材 料 (4人分)

鶏もも肉	320g (40g×8)
★塩	少々
★こしょう	少々
★酒	小さじ2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
にんにく	1かけ
◎しょうゆ	大さじ1
◎マーマレード	大さじ1と1/3
◎酒	小さじ2
◎水	小さじ2
ブロッコリー	60g

## ■作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 鶏肉は8等分に切り、袋に入れて★を加えて揉み、15分ほど置き下味をつける。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ ◎と③を合わせておく。
- ⑤ ②に片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を並べて、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑦ 鶏肉に火が通ったら③を入れ沸騰させてから①を入れ、絡める。

## ポイント!



- マーマレードを使うことで、柑橘類の風味がアクセントになり少ない塩分でもおいしくいただけます。
- 鶏むね肉を使う際はそぎ切りにするとしっとり柔らかになります。



## 白菜のロール巻き

## 1人分栄養量

エネルギー	283kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	20.3g
塩分	1.1g

豚肉をベーコンにかえても美味しいです。

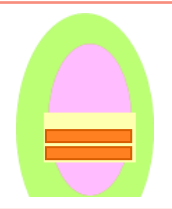


## 材 料 (4人分)

白菜	8枚
豚ロース薄切り	8枚 (1枚約40g)
にんじん	80g
スライスチーズ	4枚
コンソメ	小さじ2 (固形1個)
水	600ml
塩・こしょう	少々

## ■作り方

- ① 白菜を耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけて500Wの電子レンジで3～4分加熱し、しんなりとさせる。
- ② にんじんは拍子切りにする。
- ③ ①の白菜を広げ、豚肉を広げて乗せ、その上に半分に切ったスライスチーズと②を乗せる。
- ④ 端から巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。
- ⑤ 鍋に④を入れ、水とコンソメを入れて蓋をして15～20分煮る。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、食べやすい大きさに切って盛り付ける。



## ポイント!



- 白菜を電子レンジで柔らかくすることで具が巻きやすくなります。
- 簡単に作れて、たんぱく質と野菜がしっかりとれるメニューです。
- トマトケチャップでトマト味、牛乳でクリーム煮、和風だしであっさり和風にとアレンジを楽しめます。

## 鶏肉のみそヨーグルト焼き

1人分栄養量

(つけあわせあり)

エネルギー 160kcal

たんぱく質 16.7g

脂質 6.3g

塩分 0.9g



## 材 料 (4人分)

鶏もも肉	300g
★みそ	大さじ1と1/2
★ヨーグルト	大さじ3
★にんにく	ひとかけ
油	大さじ1/2

## ■つけあわせ

かぼちゃ	180g
いんげん(冷凍)	40g
ミニトマト	8個

## ■作り方

- ① にんにくをすりおろす。
- ② ★をビニール袋入れ揉み混ぜる。
- ③ 一口大の鶏肉を②に入れ、よく揉んで漬ける。
- ④ かぼちゃは1cm幅のいちょう切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけ500Wで2分加熱する。
- ⑤ いんげんは半分に切る。ミニトマトはへたを取りよく洗う。
- ⑥ フライパンに油を熱して、鶏肉を並べ中火で焼き目を付けて蓋をする。完全に火が通る前に、鶏肉をフライパンの隅に寄せ、かぼちゃを入れて蓋をして再び火を通す。最後にいんげんを入れて炒め絡める。
- ⑦ ミニトマトと一緒に皿に盛り付ける。

## ポイント!



- 乳製品のコクを生かし、まろやかなみそ風味に仕上げました。
- 付け合わせに肉のタレを絡めれば、追加の調味料も必要ありません。

## かぼちゃのカレーサラダ

## 1人分栄養量

エネルギー 82kcal

たんぱく質 1.6g

脂質 4.3g

塩分 0.1g



## 材 料 (4人分)

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	40g
バターピーナツ	10粒
カレー粉	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ4

## ■作り方

- ① かぼちゃは5mm幅のいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。バターピーナツは3等分程度に荒く刻む。
- ② カレー粉とマヨネーズを混ぜておく。
- ③ かぼちゃ、玉ねぎの順で、皿に重ならないよう並べる。水気を含ませたキッチンペーパーをかぶせ、ラップをかける。電子レンジで500wで6分加熱する。
- ④ ラップとキッチンペーパーを外し、粗熱をとる。
- ⑤ ②、④とバターピーナツを和える。

## ポイント!



- かぼちゃの甘みを活かし、カレー粉とバターピーナツでアクセントを付けました。ナッツなど食感の違うものを組み合わせると、食感からも満足感がアップします。
- レンジにかけてもかぼちゃが固い場合は1分程度～追加で加熱してください。



## パプリカの甘酢カレー風味

## 1人分栄養量

エネルギー 27kcal

たんぱく質 0.5g

脂質 0.2g

塩分 0.4g



## 材 料 (4人分)

赤パプリカ	100g
黄色パプリカ	100g
★酢	大さじ1と1/2
★砂糖	大さじ1
★塩	小さじ1/4
★カレー粉	小さじ1
赤パプリカ	100g

## ■作り方

- ① ★を混ぜておく。
- ② パプリカはへたと芯、種を取り除き、薄切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをかけて500wで4分加熱し、水分を切る。
- ③ 温かいうちに①に漬ける。

## ポイント!



- お酢とカレー粉で減塩でも満足感のある仕上がりになります。
- つくりおきにも向いています。

## さつまいものごまマヨサラダ

## 1人分栄養量

エネルギー	112kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.7g
塩分	0.1g



## 材 料 (4人分)

さつまいも	200g
ブロッコリー	80g
黒すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1と 1/2
ヨーグルト	大さじ1

## ■作り方

- ① さつまいもは1.5cmの角切りにし、水にさらす。  
ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ①をそれぞれ耐熱皿に入れ、ラップをかける。
- ③ さつまいもは500wの電子レンジで5分、  
ブロッコリーは2分加熱し冷ます。
- ④ ボウルでマヨネーズとヨーグルトを混ぜる。  
③とすりごまを加え和える。

## ポイント!



- マヨネーズは大さじ1あたりの塩分量が0.3gと低塩の調味料です。  
マヨネーズの「こく」は風味を強く感じさせ、減塩効果があると言われています。
- マヨネーズは脂質が多いため、ヨーグルトの酸味とごまの風味、さつまいもの甘みで  
使用量を少なくしています。



## ブロッコリーとサクラエビの蒸し炒め

## 1人分栄養量

エネルギー	45kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.5g
塩分	0.2g



## 材 料 (4人分)

ブロッコリー	1株
サクラエビ	8g (大さじ4)
酒	大さじ4
塩	ひとつまみ

## ■作り方

- ① ブロッコリーは洗って小房に分ける。  
軸は、外側の硬い所を切り落とし短冊切りにする。
- ② フライパンにブロッコリー、酒、塩を入れ、火をつける。酒がフツフツしてきたら、蓋をして中火で2～3分蒸し焼きにする。
- ③ 火を弱火にして水気を飛ばし、サクラエビを加えて香ばしい香りが出てくるまで炒める。

## ポイント!



- 油を使わない料理なのでエネルギーと脂質を抑えることができます。
- サクラエビは少し炒める事で生臭さが消え、香ばしい香りが出ます。
- 食材の持つ香りを生かす事で、塩分量を抑えても満足度の高い味付けに仕上がります。



## 切干大根の酢の物

## 1人分栄養量

エネルギー 41kcal

たんぱく質 0.9g

脂質 0.7g

塩分 0.5g



## 材 料 (4人分)

切干大根	25g
にんじん	40g
しょうが	10g
きゅうり	1本(100g)
★酢	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★白いりごま	小さじ2
★塩	小さじ1/3

## ■作り方

- ① 切干大根を水の入ったボウルに入れてもみ洗いし、水を変えて10分程度浸す。
- ② にんじんとしょうがは千切りにし、きゅうりは縦半分に切って、斜めに半月切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かして切干大根とにんじんをさっと茹で、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ④ 小さめのボウルに★を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに具材と④を入れてよく和える。

## ポイント!



- 生姜の風味と酢の酸味が合わさると、少ない塩分でも満足感を得やすいため減塩になります。
- 味付けをしたあとに少し置いておくと、切干大根が味をしっかり吸ってくれます。
- 切干大根の独特な食感で、噛み応えもアップします。

## 温野菜のアイオリソース

## 1人分栄養量

エネルギー 125kcal

たんぱく質 3.7g

脂質 7.3g

塩分 0.2g



## 材 料 (4人分)

じゃがいも	200g
にんじん	80g
ブロッコリー	120g
きゃべつ	240g
サラダ油	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ2
★ヨーグルト	大さじ1
★レモン汁	小さじ1
★おろしにんにく	小さじ1/2
★ブラックペッパー	少々

## ■作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き乱切りにする。にんじんは1cmぐらいの輪切りにする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水と①を入れ茹でる。柔らかくなってきたら②を入れて全てが柔らかくなったらザルにあげる。
- ④ きゃべつは、くし切りにする。フライパンにサラダ油を熱しきゃべつを並べて焼く。
- ⑤ ③と④を皿に盛り付ける。
- ⑥ ★合わせてソースを作り⑤にかける。  
(又はつける)

## ポイント!



- マヨネーズは塩分が少ない調味料です。
- マヨネーズにヨーグルトとにんにくを加えることでさっぱりしながらもパンチが効いたソースに仕上がります。

## 彩り長芋サラダ

## 1人分栄養量

エネルギー 54kcal

たんぱく質 2.7g

脂質 0.8g

塩分 0.6g



## 材 料 (4人分)

長芋	200g
水菜	60g
かにかま	4本
塩昆布	8g
白いりごま	4g

## ■作り方

- ① 皮をむいた長芋は3cmの細切り、水菜は3cmに切る。
- ② かにかまは半分にほぐす。
- ③ ボウルにすべての材料を入れて和える。

## ポイント!



- 長芋と水菜でシャキシャキ、ねばねばな食感が楽しめます。
- 切って和えるだけなのでとても簡単です！



## 減塩浅漬け

## 1人分栄養量

エネルギー 9kcal

たんぱく質 0.3g

脂質 0.1g

塩分 0.4g



## 材 料 (6人分)

キャベツ	170g
人参	30g
食塩	1.5g
減塩タイプの食塩	1.5g
輪切り唐辛子	10個
刻み昆布	2g

## ■作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは細切りにする。
- ② ビニール袋に食塩と減塩タイプの食塩を混ぜ、①と唐辛子、刻み昆布を入れよく揉む。  
空気を抜いて袋を縛り、冷蔵庫で寝かせる。

## ポイント!



- 塩の半分を減塩タイプの塩に置き換えると、美味しさはそのまま減塩ができます。
- お好みで酢や生姜を使うのもおすすめです。

## 小松菜と舞茸のからし和え

## 1人分栄養量

エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.6g
塩分	0.4g



## 材 料 (4人分)

小松菜	200g
舞茸	100g
減塩しょうゆ	小さじ2
練りからし	小さじ2
かつお節	2g

## ■作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切り、舞茸は食べやすい大きさに裂く。
- ② 減塩しょうゆで練りからしを溶いておく。
- ③ ①を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをしたら500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ ラップを外し軽く水をきって、かつお節と②で和える。

## ポイント!



- 醤油を減塩しょうゆに変えれば、工夫いらずで簡単に減塩できます。
- 舞茸とかつお節のうまみ、からしの風味を生かせば、塩分控えめでもアクセントのきいた味になります。



## 減塩 福神漬け和え

## 1人分栄養量

エネルギー 27kcal

たんぱく質 0.7g

脂質 0.1g

塩分 0.6g



## 材 料 (4人分)

きゃべつ	160g
にんじん	40g
減塩福神漬け	30g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1

## ■作り方

- ① きゃべつはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② にんじんを水から煮て柔らかくなったら、きゃべつをさっと茹でてザルにあける。
- ③ 粗熱が取れたら軽く絞り、ボウルに入れ、福神漬けとめんつゆを入れて和え、盛り付ける。

## ポイント!



- しょうがの千切りを足すとさっぱり風味になります。
- 春キャベツで作る時は、カサが減るので分量を増やしてください。



作成：塩尻市役所 健康づくり課 管理栄養士  
問い合わせ：0263-52-0858(直通)

