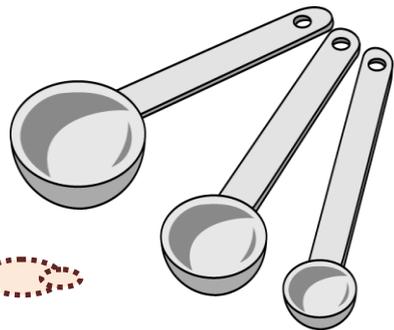




減塩レシピ

塩分が少なめ、
でも美味しい！

工夫をしながら、
美味しく健康に！



誰でも
作れる♪

千葉市食生活改善協議会

千葉市

《目次》

減塩レシピの献立1

→→ p3~4

ブロッコリーの
味噌マヨがけ

芋豆ごはん



さばのグリル

小松菜の
ピリピリスープ

減塩レシピの献立2

→→ p5~6

かぼちゃの
チーズ焼き

アボカドとトマトの
ヘルシー丼



変わり焼売

青菜の豆乳味噌汁

減塩レシピの献立3

→→ p7~8

ささみのピカタ
カレー風味

ごはん



せん切り野菜の
サラダ

しめじとねぎの
すまし汁

減塩レシピの献立4 →→ p 9~10

さつまいもと
切り昆布の煮物

さばの
ケチャップあえ

黒豆ごはん

きのこのお吸い物



減塩レシピの献立5 →→ p 11~12

ほうれん草と卵と
しめじの炒め物

きゅうりと柿の
おろしあえ

さつまいもごはん

鱈のタンドリー風



減塩レシピの献立6 →→ p 13~14

もやしナムル

鮭とまいたけの
クリームマスタード煮

ごはん

焼きエリンギの
おかか和え



減塩レシピの献立 1

主食 芋豆ごはん

材料	1人分	4人分
胚芽米	70g	280g
いり大豆	10g	1/4カップ強
さつまい	25g	1本
切り昆布(乾燥)	2g	8g
水	1/2カップ	2カップ
酒	小さじ1	大さじ1・小さじ1



《作り方》

1. さつまいは皮をつけたまま1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。
2. 米は洗って炊飯器に入れ、水と酒を加えて吸水させる。
3. 炊飯器にいり大豆、さつまい、刻み昆布を加えて炊く。
4. 炊き上がったら10分ほど蒸らし、全体を大きく混ぜて茶碗に盛る。

主菜 さばのグリル

材料	1人分	4人分
さば(3枚おろし)	80g	1尾
玉ねぎ	20g	1/2個
ピーマン	5g	1/2個
赤ピーマン	25g	1/2個
マッシュルーム	1個	4個
酢	大さじ1・1/2	大さじ6



《作り方》

1. 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンは1cm角に切り、マッシュルームは縦半分にして薄切りにする。
2. 熱湯で1をさっと茹で、ざるに取る。
3. さばは1尾を3枚におろし、1枚を2つに切って、グリルで焼く。
4. 3を器に盛り付け、2をのせ、酢を煮立てて回しかける。



副菜 ブロッコリーの味噌マヨかけ

材料	1人分	4人分
ブロッコリー	50g	大1株
ラディッシュ	5g	2個
【A】		
マヨネーズ	小さじ1	大さじ1・小さじ1
味噌	小さじ1/4	小さじ1
すりごま	小さじ1/2	小さじ2
だし	小さじ1	大さじ1・小さじ1



《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆで、冷水にとる。ラディッシュは薄切りにする。
2. Aを混ぜ合わせ、1を加えて和え、器に盛り付ける。

副菜 小松菜のピリピリスープ

材料	1人分	4人分
厚揚げ	30g	3/5個
小松菜	30g	1/2束
もやし	20g	1/3袋
【A】		
鶏がらスープの素	小さじ1/3	小さじ1・1/3
薄口しょうゆ	少々	小さじ1
塩	少々	少々
水	130ml	2と2/3カップ
ラー油	少々	少々



《作り方》

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、水気をとって一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
2. 鍋に分量の水を沸かし、Aを入れる。厚揚げを加えて少し煮たら、小松菜ともやしを加えて火を通す。器に盛り付け、ラー油をたらす。

(1人分栄養価)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
芋豆ごはん	330	8.5	3.4	577	58	1.9	4.0	0.2
さばのグリル	185	17.4	9.8	391	15	1.1	1.1	0.3
ブロッコリーの味噌マヨかけ	56	2.8	4.1	204	40	0.8	2.5	0.3
小松菜のピリピリスープ	58	4.5	3.8	223	128	1.7	1.2	0.8
合計	629	33.2	21.1	1395	241	5.5	8.8	1.6

減塩レシピの献立 2

主食 アボカドとトマトのヘルシー丼

材料	1人分	4人分
ごはん	130g	520g
釜上げしらす	10g	大さじ6弱
白ごま	小さじ1/2	小さじ2
トマト	50g	1個
アボカド（熟したもの）	40g	2個分
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
練りわさび	適宜	適宜
きざみのり	少々	少々



《作り方》

1. トマトは洗って湯むきし、ヘタを取って1cm角に切る。
アボカドは種と皮を取り、2cm角に切る。
2. ごはんにしらす、ごまを混ぜる。トマトとアボカドは軽く混ぜ、しょうゆとわさびで和える。
3. ごはんの上に和えたトマトとアボカドをのせ、のりを散らす。

主菜 変わり焼売

材料	1人分	4人分
鶏ひき肉	40g	160g
【A】		
酒	2.5g	10g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
ごま油	小さじ1/3	小さじ1・1/3
玉ねぎ	20g	1/2個
えのきだけ	50g	2袋
しゅうまいの皮	5枚	20枚



《作り方》

1. 玉ねぎとえのきだけはみじん切りにしボウルに入れる。鶏ひき肉とAを加えて良く混ぜ合わせる。
2. 1を5等分し、しゅうまいの皮で包む。
3. 蒸し器で10分弱蒸し（レンジでも良い）、器に盛り付ける。

*クッキングペーパーを敷いて蒸すと取り出しやすいです *好みでレモン汁をかけても美味しいです



副菜 かぼちゃのチーズ焼き

材料	1人分	4人分
かぼちゃ	60g	1/8個
ピザ用チーズ	10g	大さじ4



《作り方》

- かぼちゃは種とわたを除いて良く洗い、ラップで包む。500wの電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたらラップを外し、5mm厚さのくし型に切る。
- トースターの天板にアルミホイルを敷き、1のかぼちゃを並べてチーズをのせる。
- 余熱したトースターに入れ、チーズが溶けるまで焼いて皿にのせる。

汁物 青菜の豆乳味噌汁

材料	1人分	4人分
小松菜	30g	1/2束
しめじ	20g	1パック
えのきたけ	20g	1パック
長ねぎ	6g	5cm
豆乳	50g	200g
味噌	小さじ1	大さじ1・小さじ1
だし	100cc	2カップ



《作り方》

- しめじは半分、えのきたけは1/4に切ってほぐす。
小松菜は洗って2cm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を沸かし、しめじ・えのきたけ・小松菜を入れる。
火が通ったら弱火にし、味噌を溶き入れる。
- 豆乳と長ねぎを加え、煮立ったらすぐ火を止めて椀に盛る。

(1人分栄養価)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
アボカドとトマトのヘルシー丼	327	7.9	8.9	494	54	0.9	3.6	0.9
変わり焼売	138	11.2	4.9	329	12	1.2	2.5	0.5
かぼちゃのチーズ焼き	97	3.7	3.6	279	83	0.3	2.1	0.2
青菜の豆乳味噌汁	48	4.1	1.6	423	67	2.0	2.6	0.7
合計	610	26.9	19.0	1525	216	4.4	10.8	2.3

減塩レシピの献立 3

主食 ごはん

材料	1人分	4人分
ごはん	100g	400g

《作り方》

1. 米は洗って、分量の水で炊き、器に盛る。

主菜 ささみのピカタ カレー風味

材料	1人分	4人分
鶏ささみ	90g	6本
塩	少々	ひとつまみ
こしょう	少々	少々
卵（溶いておく）	20g	2個
【A】		
カレー粉	小さじ1	大さじ1 小さじ1
小麦粉	小さじ1	大さじ1 小さじ1
粉チーズ	小さじ1	大さじ1 小さじ1
酒	小さじ1	大さじ1 小さじ1
にんにく（おろし）	小さじ1/2	小さじ2
サラダ油	大さじ1	大さじ4
サラダ菜	2～3枚	8～9枚
レモン（くし型）	1/8個	1/2個



《作り方》

1. ささみはすじをとり、そぎ切りにして塩・こしょうをする。
2. ビニール袋に酒、にんにく、1のささみを入れ、もみ、なじませる。
3. 2にAを加えて全体によくまぶす。
4. 袋からささみを取り出し、溶き卵にくぐらせ、油をひいたフライパンで両面を焼いて火を通す。
5. 皿にサラダ菜、焼いたささみを盛り付け、レモンを添える。

* パンにはさんで食べても美味しいです



副菜 せん切り野菜のサラダ

材料	1人分	4人分
きゅうり	25g	1本
だいこん	25g	100g
セロリ	10g	1/3本
にんじん	5g	1/7本
卵(ゆで)	1/2個	2個
ミニトマト	1個	4個
レタス	小1/2枚	小2枚
《キウイドレッシング》		
キウイフルーツ	1/2個	2個
プレーンヨーグルト	大さじ1 小さじ1	大さじ5強
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
はちみつ	少々	小さじ2弱
酢	小さじ1	大さじ1・小さじ1
オリーブ油	小さじ1・1/2	大さじ2



《作り方》

1. きゅうり・だいこん・にんじんはせん切り、セロリは斜め薄切り、ゆで卵は輪切りにする。
2. キウイフルーツの半分はつぶし、残り半分は小さく刻んで他のドレッシングの材料と混ぜ合わせる。
3. 器にレタスを敷き、1の材料を盛り付け、ドレッシングをかける。

汁物 しめじとねぎのすまし汁

材料	1人分	4人分
しめじ	15g	1/2袋
長ねぎ	10g	8cm
京麩	2個	8個
ほうれん草	10g	1/5束
だし	150cc	3カップ
塩	少々	少々
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1・1/3



《作り方》

1. しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに、長ねぎは小口切りにする。
京麩は水で戻し、ほうれん草は茹でて3cmの長さに切っておく。
2. だし汁を煮立て、しめじ、長ねぎ、塩、しょうゆを入れる。
3. 火を止める直前に京麩とほうれん草を加え、椀に盛る。

(1人分栄養価)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	168	2.5	0.3	29	3	0.1	0.3	0.0
ささみのピカタ カレー風味	274	24.9	15.7	501	57	1.4	1.1	0.6
せん切り野菜のサラダ	146	5.1	9.3	389	125	1.5	2.4	0.4
しめじとねぎのすまし汁	28	2.3	0.3	159	11	0.5	1.2	1.0
合計	616	34.8	25.6	1078	195	3.5	5.0	2.0

減塩レシピの献立 4

主食 黒豆ごはん

材料	1人分	4人分
米	50g	200g
黒豆(炒ったもの)	5g	20g
酒	少々	大さじ1/2
白いりごま	少々	少々



《作り方》

1. 米をといで炊飯器に入れ、分量の水と酒を加えて軽く混ぜたら、上に炒った黒豆をのせる。
2. 30分以上浸水させ、炊飯器のスイッチを入れて普通に炊く。
3. 炊きあがったら、さっくりと混ぜ、白いりごまをふる。

主菜 さばのケチャップあえ

材料	1人分	4人分
さば(生)	70g	1尾
しょうが汁	少々	少々
酒	少々	少々
玉ねぎ	30g	3/4個
ピーマン	30g	3個
干しいたけ	5g	10枚
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
片栗粉	小さじ1	大さじ1・小さじ1
【A】		
ケチャップ	小さじ2	大さじ2・2/3
酒	小さじ1	大さじ1 小さじ1
しょうゆ	小さじ1	大さじ1 小さじ1
砂糖	小さじ2・1/2	大さじ2・1/2



《作り方》

1. さばは一口大のそぎ切りにし、しょうが汁、酒にしばらく漬ける。片栗粉をまぶし、フッ素樹脂加工のフライパンで両面を焼いて火を通し、器に取り出しておく。
2. 玉ねぎ、ピーマン、戻した干しいたけを一口大の大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の野菜を炒める。
4. 3に1で焼いたさばとAを加えて炒め合わせ、器に盛り付ける。

* 豆板醤を入れても美味しいです



副菜 さつまいもと切り昆布の煮物

材料	1人分	4人分
さつまいも	50g	1本
切り昆布（乾燥）	3g	12g
しょうゆ	少々	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/3	小さじ1・1/3



《作り方》

1. 切り昆布は軽く洗い、しっかりかぶる位の水で戻す。（戻し汁はとっておく）
2. さつまいもは皮をむき、一口大に切って水につける。
3. 鍋にさつまいも・切り昆布・戻し汁（ひたひたになる位）・しょうゆ・砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮て、器に盛り付ける。

汁物 きのこのお吸い物

材料	1人分	4人分
舞茸	10g	1/2パック
しめじ	10g	1/2パック
えのきたけ	10g	1/2パック
だし	150cc	3カップ
しょうゆ	少々	小さじ2/3
塩	少々	少々



《作り方》

1. 舞茸、しめじは石づきを取り、手でほぐしておく。
えのきたけは石づきを取り、食べやすい長さに切る。
2. 鍋にだし汁と1を入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆと塩で調味する。
3. 椀に盛り付ける。

* みつばを加えるとさらに美味しくなります

（1人分栄養価）

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
黒豆ごはん	203	4.9	1.6	140	18	0.9	1.1	0.0
さばのケチャップあえ	254	16.8	10.8	525	21	1.3	3.6	1.5
さつまいもと切り昆布の煮物	74	0.8	0.1	485	49	0.6	2.3	0.5
きのこのお吸い物	6	1.0	0.2	109	1	0.2	1.0	0.4
合計	537	23.5	12.7	1259	89	3.0	8.0	2.4

減塩レシピの献立 5

主食 さつまいもごはん

材料	1人分	4人分
米	60g	240g
水	70g	280g
さつまいも	20g	1本
酒	小さじ1	大さじ1・小さじ1
みりん	小さじ1/2	小さじ2



《作り方》

1. 米をといで炊飯器に入れ、分量の水と酒を加えて30分浸水させる。
2. さつまいもは皮つきのまま1cmの厚さの角切りにし、水にさらす。
3. 炊飯器に、水を切ったさつまいもとみりんを入れて炊く。
4. 炊き上がったら蒸らし、全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

主菜 鱈のタンダー風

材料	1人分	4人分
あじ(中)	60g	240g
生しいたけ	2枚	8枚
【A】		
プレーンヨーグルト	20g	大さじ5強
玉ねぎ(すりおろす)	30g	3/4個
にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
カレー粉	小さじ1/3	大さじ1/2
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
ブロッコリー	30g	1株
ミニトマト	1個	4個



《作り方》

1. あじは3枚におろす。生しいたけは軸を取り、そぎ切りにする。
2. Aを混ぜ合わせ、あじとしいたけを30分以上つけておく。
3. ブロッコリーは小房に分け、茹でる。ミニトマトは半分に切る。
4. 天板にオープンシートを敷き、2のあじとしいたけを並べ、200~230度で予熱をしたオーブンで10分~15分程焼く(パン粉をかけて焼くと食感が良い)。
5. 焼いたあじとしいたけを器に盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。



副菜 きゅうりと柿のおろしあえ

材料	1人分	4人分
きゅうり	20g	1本
柿	30g	大1/2個
ゆで大豆	10g	40g
大根(おろし)	40g	4/5カップ
酢	小さじ1	大さじ1 小さじ1
砂糖	小さじ2/3	大さじ1弱
塩	少々	少々
すりごま	少々	少々



《作り方》

1. きゅうり、柿は2mm幅の薄切りにする。
ゆで大豆はさっと茹でて水を切る。
2. ボールに大根おろし、酢、砂糖、塩を入れて混ぜておく。
3. 食べる直前に1と2を和え、すりごまを上にかける。

副菜 ほうれん草と卵としめじの炒め物

材料	1人分	4人分
ほうれん草	60g	1束
しめじ	30g	1パック
酒	小さじ1	大さじ1 小さじ1
卵	20g	2個
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
サラダ油	少々	小さじ1
砂糖	小さじ1	大さじ1 小さじ1



《作り方》

1. ほうれん草は茹でて水にさらす。水気を絞ったら3~4cmの長さに切る。
2. フライパンにしめじと酒を入れてさっと火を通し、皿に取り出しておく。
同じフライパンに油をひき、卵を炒めたら皿に取り出しておく。
3. 茹でほうれん草・しめじ・卵を炒め合わせ、しょうゆと砂糖で調味をしたら器に盛り付ける。

(1人分栄養価)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
さつまいもごはん	252	3.9	0.6	147	11	0.6	0.8	0.0
鯡のタンドリー風	123	16.0	3.1	549	66	1.2	3.1	1.2
きゅうりと柿のおろし和え	59	2.2	1.3	243	30	0.5	2.0	0.5
ほうれん草と卵としめじの炒め物	76	4.8	3.5	566	41	1.7	2.8	0.5
合計	510	26.9	8.5	1505	148	4.0	8.7	2.2

減塩レシピの献立 6

主食 ごはん

材料	1人分	4人分
ごはん	130g	520g

《作り方》

1. 米は洗って、分量の水で炊き、器に盛る。

主菜 鮭とまいたけのクリームマスタード煮

材料	1人分	4人分
生鮭	80g	4切れ
こしょう	少々	少々
まいたけ	25g	1パック
にんにく(スライス)	1/4かけ	1かけ
バター	小さじ1/2	小さじ2
白ワイン	25cc	100cc
【A】		
牛乳	25cc	100cc
粒マスタード	少々	小さじ1
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々



《作り方》

1. まいたけは、食べやすく手でほぐす。鮭にはこしょうをふる。
2. フライパンにバターとにんにくを入れて中火で熱し、鮭を入れて両面に焼き色をつける。
3. 2にまいたけを加えてさっと炒め、白ワインを回し入れる。蓋をして3分程蒸し煮にする。
4. Aを加えてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

* レモンの輪切りを添えるとより美味しく頂けます



副菜 焼きエリンギのおかか和え

材料	1人分	4人分
エリンギ	50g	2パック
削りカツオ	小1/4パック(1g)	小1パック
しょうゆ	少々	小さじ1



《作り方》

1. エリンギは半分の長さに切り、縦4~5つに裂く。焼き色がつくまでグリル（オーブントースターでも良い）で焼く。
 2. 削りカツオとしょうゆで和える。
- * 一味とうがらしを入れるとピリっとして美味しいです

汁物 もやしナムル

材料	1人分	4人分
もやし	60g	1袋
にんじん	5g	1/7本
ピーマン	2.5g	1/4個
【A】		
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
ごま油	小さじ1/3	大さじ1/2
長ねぎ（みじん）	小さじ1/3	大さじ1/2
こしょう	少々	少々
ラー油	少々	少々

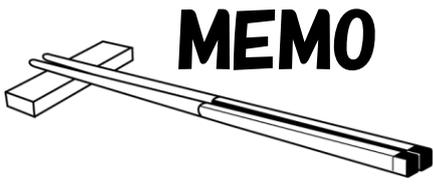


《作り方》

1. もやしは水につけてパリッとさせ、ざるに上げておく。
にんじん・ピーマンは千切りにする。
2. 鍋に水と人参を入れて火にかけ、沸騰したらピーマンともやしを加える。
もやしのしゃきしゃき感が残る程度に茹で、ざるに上げる。
3. 3で茹でた野菜をAで調味し、器に盛り付ける。

(1人分栄養価)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	218	3.3	0.4	38	4	0.1	0.4	0.0
鮭とまいたけの クリームマスタード煮	165	19.8	6.3	425	44	0.7	0.7	0.5
焼きエリンギのおかか和え	17	2.7	0.3	245	1	0.2	2.2	0.2
もやしのナムル	33	1.5	2.0	75	12	0.3	1.1	0.4
合計	433	27.3	9.0	783	61	1.3	4.4	1.1



施設名	電話番号	施設名	電話番号
中央区 健康課	043-221-2582	緑区 健康課	043-292-2630
花見川区 健康課	043-275-6296	美浜区 健康課	043-270-2221
稲毛区 健康課	043-284-6494	健康支援課	043-238-9926
若葉区 健康課	043-233-8714		