



小林保健所管内 減塩レシピ集



小林保健所健康づくり課

令和6年 12月



提供いただいた「減塩レシピ」の詳細

■ 減塩レシピの1食あたりの食塩相当量の基準（目安）

年齢等	目標量	
	1食あたり（目安）	参考：1日あたり（男性/女性）
1～2歳	1.0g 未満	3.0g 未満
3～5歳	1.2g 未満	3.5g 未満
6～7歳	1.5g 未満	4.5g 未満
8～9歳	1.7g 未満	5.0g 未満
10～11歳	2.0g 未満	6.0g 未満
12～14歳	2.3g 未満	7.0g 未満 / 6.5g 未満
15歳以上	2.3g 未満	7.5g 未満 / 6.5g 未満

※1日あたりの目標量は「日本人の食事摂取基準 2020年版」から引用

■ 減塩レシピについて

- ・減塩の工夫（以下参照）を取り入れている減塩のレシピ。
- ・減塩レシピは、主食（ご飯、パン、麺類）、主菜（肉、魚、卵、豆腐・大豆製品を使った料理）、副菜（野菜、海藻、きのこを使った料理）のいずれでも可。

<減塩の工夫>

- ・だし、酸味、柑橘類、香辛料、香味野菜等の利用
- ・牛乳、スキムミルクの利用
- ・調理法の工夫（調味料に漬け込む、調味料を全体に和える、焼き目を付ける等）

※家庭でも真似できるような減塩の工夫が望ましい。

<料理名>

ささ身のレモン和え

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり0.3g

<ポイント>

レモン果汁で、さっぱり食べられる一品

<材料> ※1人分あたり

・鶏ささみ	50.0g	・みりん	1.0g
・片栗粉	3.0g	・水	1.0g
・油	3.0g		
・レモン果汁	1.0g		
・しょうゆ	2.0g		
・砂糖	1.0g		
・酒	2.0g		

<作り方>

- 1 鶏ささみはそぎ切りにして、酒につけておく
- 2 ①に片栗粉をつけて、油で揚げる
- 3 レモン果汁、しょうゆ、砂糖、みりん、水を煮立たせる
- 4 油で揚げた②のささみを、③にからめる

<料理名>

鯛の桜蒸し

<食塩相当量>

1人分あたり 1.2g

<写真>



<ポイント>

桜の塩漬け（花と葉）を使って、桜の香りと風味を感じられる
春らしい献立です

<材料> ※1人分あたり

・タイ	70g	付け合わせ	
・酒	3g	・桜の塩漬け（花）	1個
・桜の塩漬け（葉）	1枚	・菜の花	20g
●昆布のだし汁	20g		
●みりん	3g		
●淡口醤油	1g		
●酒	3g		
●片栗粉	1g		

<作り方>

- 1 桜の花と葉は15分ほど水につけて塩抜きする
- 2 鯛に酒をふって桜の塩漬け（葉）で鯛を巻いてスチコンで蒸す
(スチーム90℃ 15分)
- 3 ●の材料を合わせてあんを作り、鯛にかける
- 4 鯛の上に桜の塩漬け（花）をのせ、茹でた菜の花を添える

<料理名>

鶏肉のパン粉焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

パン粉は生パン粉を使うとさっくり仕上がります
パセリの代わりに大葉、サラダ油の代わりにオリーブ油で焼いても
風味が変わって美味しいです

<材料> ※1人分あたり

・鶏もも皮なし	70g	<付け合わせ>	
・塩こしょう	0.2g	・ピーマン	20g
・小麦粉	5g	・塩こしょう	少々
・溶き卵	5g	・サラダ油	1g
・パセリ	0.2g	・プチトマト	2個
・サラダ油	2g		
・ケチャップ	4g		
・減塩中濃ソース	3g		

<作り方>

- 1 鶏肉に塩こしょうをする
- 2 パセリはみじん切りにして、パン粉と混ぜ合わせる
- 3 鶏肉を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける
- 4 スチコンで焼く（コンビ80% 200℃で12分）
- 5 ケチャップとソースを合わせ鶏肉にかける
- 6 付け合わせのピーマン（千切り）を塩こしょうで炒め、プチトマトを添える

<料理名>

なすの枝豆あえ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.2g

<ポイント>

夏らしい献立です

焼きナスとむき枝豆は冷凍を使用しています

シンプルな味付けですが、ほんのり甘みがあって美味しいです

<材料> ※1人分あたり

- ・焼きナス 70g
- ・むき枝豆 5g
- 砂糖 2g
- 塩 0.2g
- 酒 2g

<作り方>

- 1 なすは食べやすい大きさに切る。
- 2 枝豆は茹でてみじん切りにする（ペーストにしてもOK）
- 3 ●の材料を合わせて1と2に混ぜ合わせる

<料理名>

かぼちゃのいところ煮

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.2g

<ポイント>

醤油は少しだけ使用して小豆の甘味で仕上げます。料理名の由来のひとつは、「おいおい煮る」=「甥(おい) 甥(おい)」=「いところ」(甥どうし) だそうです。

<材料> ※1人分あたり

・かぼちゃ	80g	・茹で小豆	20g
・だし汁	50cc	(小豆を使う時は10gです。)	
・砂糖	1g (小さじ1/3)		
・濃口しょうゆ	3g (小さじ1/2)		
・みりん	2g (小さじ1/3)		

※3人分からは作りやすいです。

<作り方>

- 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。かぼちゃが切りにくい場合は、使う量だけレンジで加熱すると切りやすくなります。
- 2 鍋に調味料と、かぼちゃ、ゆで小豆を入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- 3 器に盛り付けて完成。

<料理名>

ほっけのネギ塩焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

ネギなど香味野菜を使うことで風味が増し、薄味でもおいしくいただけます！
料理本に書いている塩少々は親指と人差し指の先で軽くはさんだ量 0.3-0.5g です。

<材料> ※1人分あたり

・ほっけ切り身	60g (1切れ)	・スナップエンドウ	2枚
・白ネギ	10g (1/10本)	・パプリカ	10g
・料理酒	2g (小さじ1/2弱)	・コーン缶	10g
・塩	0.3g (少々)		
・うすくち醤油	3g (小さじ1/2)		
・みりん	2g (小さじ1/3)		
・サラダ油	2g (小さじ1/2)		

<作り方>

- 1 白ネギは、小さく刻む。付け合わせのスナップエンドウは筋をとり塩茹で（分量外）、パプリカも茹でておく。
- 2 調味料と①のネギを合わせ、ほっけ切り身を10分程度漬け込む。
- 3 フライパンに油をしき、弱火で両面を色よく焼く。
- 4 皿に盛り、付け合わせの野菜を添えて出来上がり。

*ほっけ切り身がない場合は、アジやさば切り身でもおいしく出来ます。

<料理名>

ぶりの柚庵焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

調味液に柚（ゆず）の皮を入れることで香りと風味良く仕上がります。
果汁も一緒に調味液に入れてもおいしくなります。

<材料> ※1人分あたり

・ぶり切り身	60g（1切れ）	・キャベツ	50g
・料理酒	3g（小さじ1弱）	・ドレッシング	3g
・濃口しょうゆ	3g（小さじ1/2）	・人参（かざり）	好みで
・みりん	2g（小さじ1/3）		
・柚皮	2g（好みで増やしても良い）		
・サラダ油	2g（小さじ1/2）		

<作り方>

- 1 料理酒、濃口醤油、みりん、柚皮を合わせておく。
- 2 ①の調味液にぶり切り身を両面漬け込む（30分程度）
- 3 漬け込んでいる間に、キャベツを食べやすい大きさに切り、レンジで柔らかく加熱する。（お湯で茹でてよい）水気をしぼり好みのドレッシングで和える。
- 4 人参は飾りにして、茹でておく。
- 5 フライパンに油をしき、漬け込んだ魚を弱火でじっくり焼く
- 6 焼きあがったら皿に盛り、付け合わせの野菜を添えて完成。

<料理名>

こんにゃくの土佐煮

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.1g

<ポイント>

こんにゃくの下茹でをおすすめします。

花かつおはそのままでも良いですが、乾煎りして、粉々にすることにより味が絡みやすいです。

<材料> ※1人分あたり (5歳児)

- ・ キンピラこんにゃく 15g
(又はしらたき)
- ・ 濃口醤油 0.8g
- ・ 本みりん 0.8g
- ・ きび糖 0.1g
- ・ 花かつお 0.2g

<作り方>

- 1 キンピラこんにゃく (又はしらたき) を食べやすい長さに切り、下茹でをする
- 2 鍋に1を入れ乾煎りをして、醤油、みりん、きび糖を入れ煮る
- 3 花かつおは別鍋で軽く乾煎りをし、2と混ぜ合わせる
- 4 器に盛り出来上がり

<料理名>

鶏のパン粉焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

調理も簡単で、薄い味付けでもにんにくのほのかな香りとこんがり焼けたパン粉で食欲がでます。

<材料> ※1人分あたり (5歳児)

- ・鶏肉(もも) 45g (15g×3個)
- ・にんにく(すりおろし) 少々
- ・薄口しょうゆ 2g
- ・パン粉 3g
- ・マヨネーズ 4g

<作り方>

- 1 鶏肉にすりおろしたにんにくとしょうゆを入れ、味をなじませる。
- 2 鉄板にクッキングシートを敷き1の鶏肉を並べる。
- 3 2の鶏肉の上からマヨネーズを細く交差させて(お好み焼きのように)かけ、さらにその上からパン粉をふりかける。
約170℃のオーブン(15~20分ぐらい)肉の中まで火が入り、こんがり焼けたら出来上がりです。

<料理名>

焼うどん

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

麺料理でも、ほたての旨味で塩分をおさえることができます。

<材料> ※1人分あたり

・ゆでうどん	50g	・もやし	10g
・にんじん	7g	・油	0.5g
・たまねぎ	10g	・塩	0.3g
・きゃべつ	10g	・こしょう	少々
・ピーマン	5g	・薄口しょうゆ	0.8g
・ほたて	7g		
・鶏小間切	10g		

<作り方>

- 1 たまねぎは 3~4 cmスライス、にんじんは短冊切り、きゃべつは一口大にカット、ピーマンは半分スライスにします
- 2 ほたては1cm角位にカットし貝ひも部分は細かくきざみます
- 3 鶏小間切とほたてを油で炒めます
- 4 3ににんじんたまねぎを入れ火が通りましたらきゃべつとピーマンを入れ塩・こしょうで炒めます
- 5 4にゆでうどんを入れ、全体に火を通しながらしょうゆを入れ味を調えます

<料理名>

焼きかぼちゃ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり0g

<ポイント>

かぼちゃの素材の甘味で塩味がなくともおいしく食べられます
おいしいかぼちゃを選んで使いましょう

<材料> ※1人分あたり

- ・かぼちゃ 30g
- ・油 1g

<作り方>

- 1 かぼちゃを厚さ5mm弱のくし型に切ります
- 2 オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、かぼちゃを重ねないように並べます
- 3 かぼちゃの表面に油を塗ります
- 4 180℃くらいのオーブンで表面が薄く焦げ目がつくまで焼きます

<料理名>

れんこん素揚げ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0g

<ポイント>

薄くスライスしカリッと揚げるとおいしいです
塩分なしでおやつにもおかずにもなります

<材料> ※1人分あたり

- ・れんこん 20g
- ・油 1g

<作り方>

- 1 れんこんをスライサーなどで薄くスライスします
- 2 スライスしたれんこんを水にさらし、その後よく水気をふきます
- 3 180℃くらいの油でカリッとなるまで揚げてできあがりです

<料理名>

五色焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.4g

<ポイント>

むきえびのほのかな旨味と塩味を活かし最低限の塩のみで調理しています
卵は薄味ですがケチャップをかけることでごはんのおかずになります

<材料> ※1人分あたり

・卵	30g	・塩	0.1g
・たまねぎ	20g	・こしょう	少々
・にんじん	5g	・ケチャップ	3g
・にら	5g		
・むきえび	8g		
・しめじ	5g		
・油	0.5g		

<作り方>

- 1 たまねぎは3cm～4cmのスライス、にんじんは短い千切りにします
- 2 むきえびとしめじ・にらは1cmくらいにカットにします。
- 3 卵以外の材料を油で炒め、塩・こしょうをします
- 4 卵を割りほぐし3の材料と混ぜ合わせます
- 5 オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き4を流し入れます
- 6 170℃くらいのオーブンで火が通るまで加熱します
- 7 食べやすい大きさに切りわけ、ケチャップをかけてできあがりです

各施設から寄せられた「減塩」の献立や調理の工夫

<献立の工夫>

- ・酢を効かせた料理(ラビゴットソースや薬味汁かけなど)にする
- ・青じそやネギ・生姜などの薬味(香味野菜)を使う(香りの活用)
- ・香辛料(カレー粉、七味)や香ばしさ、柑橘類を活用する
- ・うま味(かつお節、干し椎茸、旬のもの、ホタテ等)を活用する
- ・きのこや鶏肉や豚肉をいれて、うま味成分をいかして汁物の調味料を減らしている
- ・素材の味を生かした献立にする(焼きカボチャや素揚げレンコン等を塩味なしで)
- ・減塩しょうゆ・だし割しょうゆ、ぽん酢、減塩ドレッシング等の減塩調味料を活用する
- ・減塩のり佃煮、焼きのり等の減塩商品を活用する
- ・具をたくさんにして、汁の量を少なくする。素材の旨味に慣れさせる
- ・地元の低農薬野菜等使用し、地産地消でおいしく減塩できるように工夫している
- ・塩分のある料理と塩分を含まない果物やデザートの記事構成にする
- ・しょうゆやみそ味の煮物と酢の物を組み合わせた献立にする
- ・昼食、夕食の汁物を和え物へ変更している
- ・しらす干しや加工食品が入る時は、調味料を少しいつもより減らす工夫をしている

<調理の工夫>

- ・炒め物の時は野菜から出る水分を取り除き、少量の調味料でも味がつくようにしている
- ・野菜を湯がいた後、しっかりと野菜の水気をとって少しの調味料で味をつける
- ・材料(食材)を濃いめにとつただし汁に浸け込む
- ・だしを濃くする(顆粒だしは使用していない)
- ・まず献立に沿って調味料を入れて、自分自身で味をみて濃くならないようにしている
- ・少し物足りなさを感じる時に、すぐ調味料を入れるのではなく、ごま、にんにく、レモン汁、ツナ缶などで様子を見る
- ・「ちょっと薄いかな」と話しになってもそれでストップして提供したりもする
- ・塩分計を使用する(施設全体で薄味の理解と全員が薄味に慣れることに取り組んでいる)