



都城保健所管内 減塩レシピ集



都城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。

MENU

P3	夏野菜のトマト煮	倉内整形外科病院
P4	メルルーサのカレー風味焼き	倉内整形外科病院
P5	牛肉の山椒煮	倉内整形外科病院
P6	野菜のふんわり揚げ	アソカ保育園
P7	トマ玉スープ	アソカ保育園
P8	白菜のおろし和え	藤元上町病院
P9	豆腐と塩昆布のサラダ	藤元上町病院
P10	和風マーボー豆腐	藤元上町病院
P11	ささみともやしの香味和え	志和池福祉センター
P12	そばサラダ	大悟病院
P13	もやしのチーマージャン風	大悟病院
P14	レモン鶏	大悟病院
P15	エビと野菜の甘酢和え	都城市福祉作業所
P16	魚のマスタート焼き	都城市福祉作業所
P17	香草パン粉焼	横山病院
P18	鶏のウスターソース煮	坂元医院
P19	白身魚のバジルパン粉焼き	都城市郡医師会病院
P20	ピーナッツバターでかぼちゃサラダ	都城市郡医師会病院
P21	鶏肉のカレー照り焼き	天竜学園

<料理名>

夏野菜のトマト煮

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

たっぷりのトマトが夏に美味しい1品です！

<材料> ※1人分あたり

・ウインナー	10g (1/2本)	・塩	0.2g
・ナス	40g	・コショウ	少々
・マカロニ	10g	・水	10g
・おろしにんにく	0.5g	・インゲン	3g
・油	1g		
・トマト	30g		
・コンソメ	0.5g		

<作り方>

- 1 マカロニは水で戻しておく
- 2 ウインナーはスライス、ナスは乱切りにする
- 3 1と2にニンニクを入れ油でいためる
- 4 3に角切りにしたトマト、調味料、水を入れ煮込む
- 5 インゲンは斜め切りにして茹で、最後に飾る

<料理名>

メルルーサのカレー風味焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

カレー粉の風味が食欲をそそる 1品です！

<材料> ※1人分あたり

・メルルーサ	70g (1匹)	・人参	10g
・塩	0.2g	・油	1g
・コショウ	少々	・塩	0.2g
・小麦粉	7g	・コショウ	少々
・カレー粉	0.2g		
・無塩バター	3g		
・インゲン	15g		

<作り方>

- 1 小麦粉とカレー粉はあらかじめ混ぜておく
- 2 魚に塩・コショウを振り、1をまぶす
- 3 フライパンに無塩バターを溶かし、2を両面焼く
- 4 付け合わせのインゲンは斜めカット、人参は千切りにする
- 5 4を油で炒め、塩・コショウで味付けし、3に添える

<料理名>

牛肉の山椒煮

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

山椒の風味豊かなレシピです！

<材料> ※1人分あたり

・焼き豆腐	30g	・みりん	2g
・牛肉スライス	40g	・だしの素	0.2g
・玉ねぎ	50g	・水	25g
・こんにゃく	30g	・山椒	0.3g
・人参	10g	・小葱	3g
・砂糖	3g		
・醤油	6g		

<作り方>

- 1 焼き豆腐・牛肉は食べやすい大きさに切る
- 2 玉ねぎ・こんにゃく・人参は短冊切りにする
- 3 1と2を調味料と一緒に煮込む
(小ねぎは最後にトッピングでも良いし一緒に煮込んで良いです)

<料理名>

野菜のふんわり揚げ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.2g

<ポイント>

お好みでケチャップをかけても良いですが、食材の甘味でそのままでも美味しくいただけますよ。

おやつにも、おかずにもなる一品です。

<材料> ※1人分あたり

・ホールコーン	15g	・ホットケーキミックス	10g
・じゃが芋	15g	・卵	6g
・人参	8g	・油	3g
・むき枝豆	8g		

<作り方>

- 1 じゃが芋、人参は、コロコロ状に大きさを合わせてカットする
- 2 ホットケーキミックスに卵を入れてざっくり混ぜ、食材と合わせる
- 3 170℃に熱した油に、2のタネをすくい入れて揚げる

<料理名>

トマトスープ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.4g

<ポイント>

花かつおでしっかりとだしを取ると、少ない調味料でもだしの食材のうまみで美味しく頂ける一品です。

<材料> ※1人分あたり

・トマト	15g	・ごま油	0.8g
・鶏卵	15g	・花かつお	1.5g
・玉ねぎ	8g	・醤油	2g

<作り方>

- 1 トマトは1.5cm角・玉ねぎは薄切りにする
- 2 花かつおでしっかりだしをとる
- 2 鍋にごま油を熱し、1の玉ねぎを炒め、2のだし汁を加えて煮る
- 3 火が通ったら1のトマトを入れ、調味料で味付けする
- 4 3に溶き卵を回し入れる

<料理名>

白菜のおろし和え

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

おろし大根の水切りはお好みで！

柚子の香りとおろし大根の食感、ポン酢の酸味で食べやすいです。

<材料> ※1人分あたり

- ・白菜 60g
- ・大根 60g
- ・鶏ささ身 20g
- ・ポン酢 6g
- ・ゆずの皮 1g

<作り方>

- 1 白菜はゆでてしぼり、2 cmに切る
- 2 大根はすりおろし、ざるにあげて水切りする
- 3 鶏ささ身はゆでてほぐす（ゆで汁に酒を入れてもよい）
- 4 ゆずの皮は、せん切りにしておく
- 5 1～4 とポン酢をさっくりと混ぜあわせて出来上がり

<料理名>

豆腐と塩昆布のサラダ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.4g

<ポイント>

淡白な豆腐が、トマトの旨味と塩昆布の塩味、三つ葉の香りで深い味になります。彩りもきれいです。

<材料> ※1人分あたり

・木綿豆腐	70g	・白ごま（する）	0.5g
・トマト	10g		
・三つ葉	4g		
・ゴマ油	2g		
・塩昆布	1.5g		
・濃口醤油	1g		
・花かつお（もむ）	0.2g		

<作り方>

- 1 豆腐はサイコロ切り、トマトと三つ葉はザク切りにする
- 2 ゴマ油・塩昆布・醤油・花かつお・すりごまを混ぜる
- 3 1と2をさっくり混ぜて出来上がり

<料理名>

和風マーボー豆腐

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

オクラを使用することで、とろみがつきます。
山椒で香りと辛味が加わり、減塩を感じさせません。

<材料> ※1人分あたり

・豚ミンチ	15g	・小ねぎ	2g
・生姜	0.5g	・山椒	少々
・サラダ油	2g		
・出し汁	30g		
・濃口しょうゆ	3g		
・木綿豆腐	50g		
・オクラ	15g		

<作り方>

- 1 生姜はみじん切り、豆腐はサイコロに、オクラは5ミリに刻む
- 2 豚ミンチと生姜をサラダ油で炒める
- 3 2に出し汁と醤油、豆腐を入れ3分ほど煮る
- 4 3に刻んだオクラを加えてさらに1分ほど煮る
- 5 仕上げに小口切りにした小ねぎを加え、皿に盛って山椒をふる

<料理名>

ささみともやしの香味和え

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

生姜、ごまをいれて風味よく食べられる

<材料> ※1人分あたり

・ささみ	15g	・小ねぎ	2g
・もやし	30g	・生姜	1g
・えのき茸	15g		
・白ごま	4g		
・砂糖	2g		
・酢	3g		
・薄口醤油	2.5g		

<作り方>

- 1 ささみは薄く塩・酒（分量外）をふり、ひたひたの水を入れてゆで蒸しし、冷めてから手でさいておく
- 2 もやし、えのき茸は、ゆでておく
- 3 小ねぎは小口切り、生姜はすりおろす
- 4 白ごまをすり、調味料と3を加え、1と2を入れて混ぜ合わせる

<料理名>

そばサラダ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

香味野菜の青じそと練りわさび香るちょっぴり大人の料理です！
減塩ながらピリッと食欲を刺激し満足できる1品です

<材料> ※1人分あたり

- ・乾そば 15g
- ・ほうれん草 20g
- ・青じそ 1g (1枚)
- ・人参 5g
- ・マヨネーズ 10g
- ・練りわさび 0.5g
- ・めんつゆ 2g

<作り方>

- 1 乾そばは半分に折って、表示通りに茹で、水にとってザルに挙げておく
- 2 ほうれん草は洗って茹で、水にとって絞り、2センチ程度にカットしておく
- 3 青じそは洗って、千切りにする
- 4 人参は洗って皮むき後、千切り用のスライサーでおろし、さっと茹でておく
- 5 ボウルに、マヨネーズと練りわさび・めんつゆを入れよく混ぜ合わせた中に、1～4を入れ、よく混ぜ合わせる

<料理名>

もやしのチーマー جان風

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.3g

<ポイント>

チーマー جانをピーナツバターでアレンジし、隠し味の味噌でまとめ上げました。酢の酸味や香辛料をアクセントに、こっくりと味わい深い美味しさを引き立てた1品！

<材料> ※1人分あたり

- ・もやし 40g
- ・ほうれん草 20g (冷凍でもよい)
- ・ささみ 10g (ツナでもよい)
- ・ピーナツバター 6g
- ・味噌 1g
- ・みりん 1g
- ・酢 1g
- ・七味唐辛子 0.03g

<作り方>

- 1 もやしは洗い、沸騰したお湯に入れ、さっと茹でザルにあげておく
- 2 ほうれん草は洗いさっと茹で、水にとって絞り、2cm程度にカットする
- 3 スジを取ったささみをラップの上におき、料理酒(分量外)をかけ、ラップで包み、電子レンジ600W1分程度加熱する。粗熱が取れたらほぐす
- 4 ボウルに、ピーナツバター、味噌、みりん、酢、七味唐辛子をあわせ、よく攪拌しておく
- 5 4に1~3を合わせ、調味液と絡ませる

<料理名>

レモン鶏

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

酸味がさわやかで、夏にさっぱりと頂ける最適なメニュー！
塩分は下味に使用する淡口しょうゆのみで、おいしく頂けます

<材料> ※1人分あたり

・鶏もも肉皮なし	30g×2個	(付け合せ)	
・薄口しょうゆ	2g	・レタス	20g
・料理酒	2g	・貝割れ大根	5g
・片栗粉	7g		
・油	7g		
・レモン汁	10g		
・上白糖	2g		
・水	20g		

<作り方>

- 1 ボウルに肉を入れ、淡口しょうゆと料理酒で下味をつけ、暫くおく
- 2 1に片栗粉を入れ混ぜ込む
- 3 油を180℃に熱し、2を揚げる
- 4 鍋に水を沸騰させ、分量の上白糖を入れ煮溶かし、火を止めた中にレモン汁をいれよく合わせる
- 5 4に揚げた肉を入れ、調味液と絡ませる
- 6 洗ったレタスを皿に盛りつけ、5を盛り貝割れを添え仕上げる

<料理名>

エビと野菜の甘酢和え

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

セロリの食感が良く、大葉でさっぱり食べられる夏にぴったりのサラダです。

<材料> ※1人分あたり

・むきエビ	15g	・しそ	1g
・キャベツ	10g	・砂糖	3g
・玉ねぎ	10g	・酢	4g
・セロリ	20g	・薄口醤油	3g
・人参	10g		
・大根	10g		
・きゅうり	10g		

<作り方>

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。セロリは薄くスライスする)
- 2 むきエビと人参はボイルして水気を切る
- 3 調味料で味をつける
- 4 大葉を混ぜ合わせ、器に盛りつける

<料理名>

魚のマスタード焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

サワラにマヨネーズをなじませてから焼くことでふっくらと仕上がります。
表面に片栗粉をまぶすのもポイント！
たれと絡みがよく、表面に味がしっかりとつくので減塩につながります。

<材料> ※1人分あたり

- ・サワラ 80g
- ・片栗粉 適量
- ・マヨネーズ 5g
- ・マスタード 5g
- ・醤油 2g

<作り方>

- 1 サワラにマヨネーズを絡ませておく
- 2 1の表面に片栗粉をまぶして焼く
- 3 マスタードと醤油でたれを作り、焼いた2の魚に絡ませる
- 4 器に盛りつけて完成

<料理名>

香草パン粉焼

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

香草の風味と粉チーズのコクでおいしく召し上がれます。
パセリ以外にもバジル等加えたらより風味よく仕上がります。

<材料> ※1人分あたり

- | | | | |
|-----------|---------------|------|---------------|
| ・アジ切り身 | 70g | ・レモン | 20g (1/8 カット) |
| ・黒コショウ | 0.1g | | |
| ・塩 | 0.2g | | |
| ・※パン粉 | 8g | | |
| ・※オリーブオイル | 4g (小さじ1) | | |
| ・※ドライパセリ | 0.1g (3振りくらい) | | |
| ・※粉チーズ | 3g | | |
| ・※おろしニンニク | 0.5g | | |

<作り方>

- 1 アジの切り身に塩と黒コショウを振って下味をつける
- 2 ※の材料を混ぜ合わせる
- 3 混ぜ合わせた※の材料を、下味をつけたアジに満遍なく付ける
- 4 220℃のオーブンで10～12分ほど焼いたら完成！

<料理名>

鶏のウスターソース煮

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

玉ネギの甘味を出し、ウスターソースのスパイスの風味が薄味でも食欲をそそる一品になります！

<材料> ※1人分あたり

・鶏もも皮なし	70g	・パセリ	少々
・塩・こしょう	0.3g		
・油	2g		
・玉ネギ	20g		
・料理酒	3g		
・みりん	1g		
・ウスターソース	6g		

<作り方>

- 1 鶏肉に塩・こしょうで下味をする。玉ネギは3～4mmくし切りにする
- 2 フライパンに油をひいて、鶏肉の表面をソテーし、バットに取り出す
- 3 次に2のフライパンで玉ネギを炒め、玉ネギが透明になったら、2の鶏肉を戻し入れ、調味料を加えて蓋をし、蒸し煮にする
- 4 鶏肉が煮えたら、斜め3等分にカットし、器に盛り付け、肉の上から玉ネギと煮汁をかけ、みじん切りにしておいたパセリをふる

<料理名>

白身魚のバジルパン粉焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

こんがり焼き目をつけて焼き上げると、香ばしさも加わりより美味しくなります。レシピは乾燥バジルですが、生のバジルやパセリを使用していただいても風味良く仕上がります。

<材料> ※1人分あたり

- | | | |
|----------|------|-----------------|
| ・白身魚 | 60g | ・付け合わせ |
| ・塩・こしょう | 適量 | レタスやトマトなどお好みの野菜 |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 | |
| ・パン粉 | 大さじ3 | |
| ・乾燥バジル | 3g | |
| ・オリーブオイル | 5g | |

<作り方>

- 1 白身魚の表面に塩・こしょうをふりかけ、全体に馴染んだら余分な水分をペーパーでふき取る
- 2 魚の表面に分量のマヨネーズを塗る
- 3 パン粉と乾燥バジル、オリーブオイルをボウルで混ぜ合わせ2にまとわせる
- 4 クッキングシートを敷いた天板に3を並べる。200℃に予熱しておいたオーブンで約15～20分焼く
(オーブンの種類によって温度と時間は考慮してください)
- 5 皿にお好みの野菜と焼いた魚を盛り付けて完成

☆オーブンがないご家庭は、オーブントースターやフライパンでも調理できます。

<料理名>

ピーナツバターでかぼちゃサラダ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.1g

<ポイント>

材料たったの3つで作るかぼちゃサラダ！ピーナツバターのコクと胡桃の香ばしさ&食感がたまりません！

<材料> ※1人分あたり

- ・南瓜 80g
- ・ピーナツバター 6g
- ・くるみ 2g

<作り方>

- 1 南瓜はわたをとり、適当な大きさに切って皮を剥く
(少量皮付きでサイコロ状にカットしたものを混ぜると色味が綺麗に見えます)
- 2 耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをかけレンジ(600W)で約5分加熱
- 3 粗く潰した南瓜とピーナツバターを混ぜ合わせる
- 4 お皿に盛り付けて、お好みでアーモンドやくるみをトッピングして完成

<料理名>

鶏肉のカレー照り焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

生姜やカレー粉などの香味野菜や香辛料を下味に使用し、しばらく漬け込むことにより減塩でも味がしっかりとつきます！

<材料> ※1人分あたり

・鶏肉（小間切れ・皮なし）	30g×2枚
・酒	1g
・生姜（生）	0.5g
・みりん	1.5g
・濃口しょうゆ	3.2g
・薄口しょうゆ	1.0g
・砂糖	1.2g
・カレー粉	0.15g

<作り方>

- 1 鶏肉に酒、生姜汁、みりん、しょうゆ、砂糖、カレー粉を混ぜ、下味をつける（15～30分以上漬け込む）
- 2 スチームコンベクションをコンビ 220℃、蒸気 40%で余熱し、コンビ 200℃ 蒸気 40%で 12～15分加熱する（様子をみながら焼いていく）
（家庭では、オーブンやオーブントースター、フライパン等で焼く）