

料理のコツで!

管理栄養士が
つくる

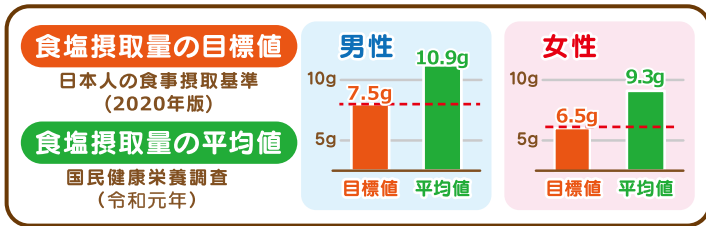
おいしい減塩 レシピ



食塩のとり過ぎに気を付けよう	1
食塩を多く含む食品のとり過ぎに気を付けよう	2
白身魚のヤンニョム	3
揚げ焼き魚のトマト香味だれ	4
魚のレモンマリネ	5
そら豆とえびの春巻き	6
カレイのポワレ 焦がしバターレモンソース	7
豚の青じそ揚げ	8
さっぱりトマトの酢豚	9
きゅうりと切干大根の甘酢和え	10
アスパラガスのカレーマヨ和え	11
アスパラの黒ごま山椒和え	12
カリフラワーのベトナム風マリネ	13
青菜となめこのおろしぼん酢和え	14
ガーリックエリンギ	15
トマト酸辣湯	16
具だくさんのうま味きのこ汁	17
里芋ご飯	18
健康増進課公式SNSなどの紹介	19

食塩のとり過ぎに気を付けよう

食塩をとり過ぎると体内に水分が多くなり、**血圧が上昇**します。血圧が高い状態が続くと、血管は次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失って、もろくなってしまいます(**動脈硬化**)。動脈硬化は自覚がないまま進行し、やがて**循環器疾患**(**脳卒中**や**心疾患**など)を引き起こしやすくなります。また食塩のとり過ぎは胃がんのリスクが高まる事も分かっています。



日本人の平均では目標値より**2g以上**も多くなり過ぎているんだね。



-2 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から**-2g**。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

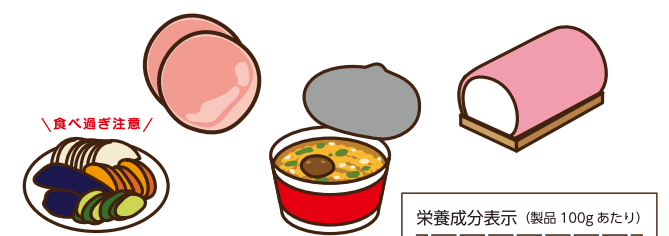
おいしく減塩 1日マイナス2g

厚生労働省

食材選びでマイナス2g!

・**新鮮な旬の食材**をとり入れましょう
食材の持ち味で薄味でもおいしくいただけます。

・**食塩を多く含む食品のとり過ぎには気を付けましょう**
肉の加工品(ウィンナー、ベーコン、ハム)、**漬物**、**魚の加工品**(かまぼこ、ちくわ、はんぺん、塩漬けの魚)、**麺類**(ラーメン、うどん)など



・**栄養成分表示をみて食品を選ぶ習慣を身につけましょう**

栄養成分表示 (製品 100gあたり)	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
食塩相当量	2.0g

食べ方でマイナス2g!

・**しょうゆやソースは最初からかけるのではなく、味をみてから使いましょう**

「かけて食べる」より「つけて食べる」とより過剰な塩分摂取を防ぐことができます。

・**めん類の汁を残しましょう**
めん類の汁を残すと、2~3gは減塩できます。

ごちそうさま!

腹八分

・**食べ過ぎないようにしましょう**
せっかくの塩分控えめ料理も食べ過ぎれば、塩分の量もエネルギーも多くなります。

調理法でマイナス2g!

・**汁物は具たくさんにしましょう**
具たくさんにすると汁の量が減るため、同じ味付けでも減塩できます。

・**だしのうま味を利用しましょう**
かつおだし、昆布だし、いりこだし

・**低塩の調味料を利用しましょう**
酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング

・**香辛料、香味野菜、果物の酸味を入れましょう**
香辛料、香味野菜、果物の酸味をとり入れると塩分控えめでも味にメリハリがつけます。

・**焼く・揚げるで香ばしさをつけましょう**
食材にほどよく焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい香りが味を引き立てます。

食塩を多く含む食品のとり過ぎに気を付けよう

よく食べるものはあるかな？
食塩をとり過ぎていないか
食習慣を振り返ってみよう！



食塩摂取源となっている加工食品ランキング

1位



カップめん

2位



インスタントラーメン

3位



梅干し

4位



高菜の漬物

5位



きゅうりの漬物

6位

辛子めんたいこ



11位

大根の漬物



16位

福神漬け



7位

塩さば



12位

パン



17位

キムチ



8位

白菜の漬物



13位

たらこ



18位

焼き豚



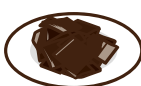
9位

まあじの開き干し



14位

塩昆布



19位

刻み昆布



10位

塩ざけ



15位

かぶの漬物



20位

さつま揚げ



国民健康・栄養調査のデータを解析し日本人が食塩を多く取っている食品についてのランキングをとりまとめたもの。
(医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部) 2017年3月

料理に含まれる食塩相当量の目安



ピザ(1切れ)
0.7g



焼きとり(2本)
1.2g



おにぎり(鮭)
1.4g



みそ汁
1.5g



サンドウィッチ(ミックス)
1.7g



おにぎり(梅)
2.1g



たこ焼き(6こ)
2.5g



五目チャーハン
2.9g



焼きそば
3.1g



カレーライス
3.3g



ぎょうざ
3.3g



ハンバーグ定食
3.6g



幕の内弁当
4.0g



天丼
4.1g



スパゲティペロンチーノ
4.2g



にぎり寿司(しょうゆ込み)
5.0g



きつねうどん
5.3g

※品物・製法・調理法により
ある程度の差があります。

低塩の調味料を
使ったヤンニョムで
おいしく♪

白身魚のヤンニョム

日本でも見かけるようになったヤンニョムチキン。ヤンニョムとは、韓国料理の甘辛い合わせ調味料のことで、焼肉の下味やキムチ、チゲ、ナムルなどにも使われます。

ヤンニョムに使うケチャップや酢は、低塩の調味料です。

揚げ魚の表面に味付けすることで、口に入れた時に味をしっかりと感じるこ
とができるので、減塩でもおいしく食べられます♪



ヤンニョム

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
白身魚(切り身)	60 g	240 g	4切れ	表面の水分をふき取り、 食べやすい大きさに切る。
卵	15 g	60 g	1こ	片栗粉に水大さじ 1 を入 れて溶き、卵を混ぜて衣 を作る。
片栗粉	4 g	16 g	大さじ2	
揚げ油	8 g	32 g	適宜	
コチュジャン	3 g	12 g	小さじ2	
ケチャップ	10 g	40 g	大さじ2と2/3	
酢	4 g	16 g	大さじ1	
さとう	2 g	8 g	大さじ1	
おろしにんにく	3 g	12 g	小さじ2	
おろししょうが	1 g	4 g	小さじ1	
サラダ菜	20 g	80 g	1株	食べやすい大きさにちぎ る。
白ごま	1 g	4 g	小さじ1	

作り方

1. 揚げ油を加熱し、魚に衣を付けてカリッとなるまで、両面揚げて、取り出す。
2. ヤンニョムの材料をフライパンに入れて、加熱し、フツフツ沸いてきたら、魚を入れて全体を絡める。
3. 器にサラダ菜を敷き、上に魚をのせて、ごまをかける。

1人分栄養価

エネルギー	197kcal
たんぱく質	13g
脂質	11g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.8g

揚げ焼き魚のトマト香味だれ



おいしく減塩できるコツを組み合わせると、より一層減塩の物足りなさを感じにくくなります！

～このレシピの減塩のコツ～

- 食材の下味に塩味を付ける代わりに、にんにくの**香り**を付ける。
- 揚げ焼きにして焦げ目を付け、**香ばしさ**を出す。
- **低塩の調味料**のケチャップを使う。
- 玉ねぎ、ねぎ、みょうがの**香味野菜**で、風味を付ける。
- トマトの爽やかな**酸味**を利用する。

	材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
揚げ焼魚	魚の切り身	60 g	240 g		魚を食べやすい大きさに切り、おろしにんにくをまぶす。
	おろしにんにく	2 g	8 g	小さじ2	
	片栗粉	2 g	8 g	大さじ1	
	揚げ油	12 g	48 g	大さじ4	
添え野菜	水菜	20 g	80 g		食べやすい長さに切る。
	にんじん	8 g	32 g	1/4本	せん切りにする。
トマト香味だれA	玉ねぎ	15 g	60 g	小1/2こ	皮をむき、みじん切りにする。
	にんにく	2 g	8 g	1かけ	
	しょうゆ	6 g	24 g	小さじ4	
	みりん	6 g	24 g	小さじ4	
トマト香味だれB	ケチャップ	5 g	20 g	小さじ4	
	トマト	20 g	80 g	小1/2こ	小さめのさいの目に切る。トマト缶（ダイスカット）を使ってもよい。
	みょうが	3 g	12 g	1/2本	みじん切りにする。
	ごま油	2 g	8 g	小さじ2	
	小ねぎ	1 g	4 g	1本	小口切りにする。

作り方

1. フライパンに揚げ油を鍋底から1cmほど入れて、加熱する。
2. 魚に片栗粉をまぶし、1に入れて、両面揚げ焼きにして取り出す。
3. トマトの香味だれAの材料を耐熱容器に入れて、ラップをし、600Wで約1分間加熱し、Bを加え混ぜる。
4. 皿に添え野菜をのせ、揚げ焼きにした魚を盛り、食べる直前にたれと小ねぎをかける。

1人分栄養価

エネルギー	286kcal
たんぱく質	13g
脂質	20g
炭水化物	12g
食塩相当量	1.2g

魚のレモンマリネ



レモン（柑橘類）や酢などの爽やかな酸味を利用すると、おいしく減塩できます♪ しかも鍋1つで簡単！マリネ液の中で煮るだけ。保存容器に移し冷蔵庫で冷やして、また茹でてたてのスパゲティと和えてもおいしく頂けます。レモンが魚の臭みを取ってくれるため、青魚が苦手な方でも減塩でおいしく頂けます♪

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
魚	60 g	240 g		いわしの場合は、頭と内臓を除き、手開きして骨を除く。縦半分になり、一口大に切る。あじの場合は3枚におろして、小骨を取る。
にんじん	10 g	40 g		細切りにする。
玉ねぎ	20 g	80 g	1/2こ	
パプリカ	20 g	80 g	1/3こ	へたと種を取り、細切りにする。 ↑いわし
にんにく	3 g	12 g	1片	すりおろす。
しょうが	3 g	12 g	1片	
塩	0.5 g	2 g	小さじ1/2弱	
さとう	5 g	20 g	大さじ2強	
ローリエ	1枚	2枚		
オリーブ油	6 g	24 g	大さじ2	
レモン	0.5こ	2こ		半量は汁を絞って使う。半量は皮ごと半月か輪切りにして種を取る。
パセリ	3 g	12 g		みじん切りにする。



A

B

作り方

- 鍋に魚がかぶる程度の水を入れて火にかけ、Aを入れ煮立たせる。
- 魚を加え、弱火で5分程加熱し全体に火が通ったら、火を止める。
- 仕上げにBを加えて全体を軽く混ぜる。

※出来立ての熱いままでもおいしく頂けますが、保存容器に汁ごと移して冷蔵庫でしばらく冷やしてから頂くと味がなじんで、よりおいしくなります。

1人分栄養価	
エネルギー	179kcal
たんぱく質	13g
脂質	9g
炭水化物	12g
食塩相当量	0.7g

スイーツチリソースで
食べる♪

そら豆とえびの春巻き



春に出回るそら豆をえびといっしょにカリッと香ばしく揚げて、スイーツチリソースでいただきます。

タイやベトナム料理など、エスニック料理に欠かせないスイーツチリソースは、ケチャップと同じくらい低塩の調味料です。唐辛子のピリ辛と甘味で、減塩でもおいしくいただけます。

↓ 糊付け



↑ 具の位置 ↓



A

材料	1人分 (3こ)	4人分 (12こ)	4人分目安量	下準備
そら豆	18 g	72 g	18粒	さやから出して、薄皮を除き、手で半分に割る。
えび (バナメイエビなど)	50 g	200 g	大12尾	殻をむき、背ワタをのぞいて洗い、水気をふきとる。
豆腐	20 g	80 g		
おろししょうが	3 g	12 g	小さじ2	
酒	4 g	16 g	大さじ1	
塩	0.25 g	1 g	2つまみ	
片栗粉	4 g	16 g	大さじ2	
春巻きの皮	18 g	72 g	6枚	半分に切り、1枚ずつはがす。
小麦粉 (糊用)	3 g	12 g	小さじ4	少量の水で溶く。
揚げ油	8 g	32 g		
スイーツチリソース	10 g	40 g	大さじ2と2/3	小皿に入れる。

作り方

1. えびを粗めに刻む。(粗めの方がプリッとした食感になる。)
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、12等分する。
3. 写真のように春巻きの皮に2とそら豆をのせ、三角になるように折りたたみ、揚げる際に中身が出ないように糊付けして包む。
4. 揚げ油で、きつね色になるまで両面揚げる。
5. スイーツチリソースを付けていただく。

1人分栄養価

エネルギー	253kcal
たんぱく質	15g
脂質	10g
炭水化物	25g
食塩相当量	0.7g



カレイのポワレ

焦がしバターレモンソース



焦がしバターの香ばしさやコクと、レモンの爽やかな酸味の効いたソースで、減塩でもおいしく食べられる魚料理です。ポワレとは、フランス料理でカリッと焼く調理法のこと、昔フランスではフライパンのことをポワレと呼んでいたそうです。ポワレに合う魚は、鯛やヒラメ、スズキなどの白身魚や鮭、マスなどがおすすめです。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
カレイ切り身 (真鯛、いさなぎなどの白身魚)	60 g	240 g		骨をのぞく。
サラダ油	2 g	8 g	小さじ2	
タイム (乾燥でも可)	5 g	20 g		茎から葉だけを取る。飾り用に茎についたものを取っておく。
さつま芋	30 g	120 g		皮付きのまま、輪切りにして、レンジ600W2分加熱する。
バター	5 g	20 g		
レモン	8 g	32 g	小1こ	飾り用に薄い輪切りにして、残りはレモン汁を絞る。皮は取っておく。
白ワイン (酒でも可)	4 g	16 g	大さじ1	
塩	0.4 g	1.6 g	小さじ1/4	



作り方

1. フライパンにサラダ油を加えて加熱し、カレイを入れ、カレイの身の上にタイムをのせて両面焼く。フライパンの空いている部分にさつま芋も入れて両面色よく焼く。
2. 1を皿に盛り付け、同じフライパンにバターを入れて、少し色が付くまで加熱する。
3. レモン汁、白ワイン、塩を加えて火を止め、魚にかける。レモンの輪切りとタイムを飾り、レモンの皮をすりおろしながらふりかける。

1人分栄養価

エネルギー	160kcal
たんぱく質	12g
脂質	7g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.7g

魚を食べる時の減塩ポイント

- ◆干物や煮魚は、他の調理法に比べて食塩相当量が多くなるため、**食べ過ぎに気を付ける。**
- ◆お刺身や天ぷらは、魚の表面にしょうゆや天つゆ、塩などの調味料を必要最小限付けて食べる。
- ◆焼き魚やムニエルは、**下味に塩はしないで焼く。**食べる時に**かぼすやレモン、ぼん酢**などをかける。

豚の青じそ揚げ



食材の中身に味付けするよりも、**表面に香りや味を付けること**で、口に入れた瞬間に塩味を**ハッキリと味わう**ことができます♪
たれやソースは上から**かけるより、つける**方が、塩分のとり過ぎを防ぐことができます。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
豚ロース (とんかつ用)	60 g	240 g		白い脂身と赤身の境にある筋を数カ所、包丁で切れ目を入れ(筋切り)、食べやすい大きさに切る。
にんにく	2 g	8 g	1片	すりおろす。
片栗粉	3 g	12 g	小さじ4	
卵白	10 g	40 g	卵2こ分	溶きほぐす。
青じそ	2 枚	8 枚		縦半分に切り、横向きにして千切りにする。
揚げ油	6 g	24 g		分量よりも多めの油を用意する。
みそ	6 g	24 g	小さじ4	合わせ混ぜ、電子レンジ600Wで30秒程加熱して混ぜる。 (つけだれ) 
さとう	4 g	16 g	小さじ4	
水	2 g	8 g	小さじ2弱	
すりごま	1.5 g	6 g	小さじ2	
レタス	20 g	80 g		食べやすい大きさにちぎる。
トマト	20 g	80 g	1こ	食べやすい大きさに切る。

つけだれ

作り方

1. 豚肉に、にんにくをまぶす。
2. フライ用鍋に油を入れて加熱し始め、1に片栗粉、卵白、青じその順にそれぞれまんべんなくまぶす。
3. 油が170℃程になったら、2を両面揚げる。
4. 皿に盛り、レタス、トマトを添える。つけだれは小皿に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	279kcal
たんぱく質	15g
脂質	19g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.9g

揚げずに
簡単♪

さっぱりトマトの酢豚



フライパン1つで簡単！おいしく減塩できるコツが満載！

- 酢やトマトの爽やかな酸味を利用する。
- 肉の下味に、塩味は付けずに、にんにくの香りを付ける。
- 肉に焼き目を付けて香ばしさを付ける。
- 低塩の調味料のケチャップを使う。
- 干椎茸の戻し汁のうま味を利用する。
- 食材を炒めて、最後に表面に味付けする。

	材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
肉	豚小間切れ肉	50 g	200 g		肉におろしにんにくをもみ込み、1人分約4こに丸めておく。
	おろしにんにく	1 g	4 g	小さじ1	
	片栗粉	2 g	8 g	大さじ1	
	ごま油	1 g	4 g	小さじ1	
野菜	にんじん	15 g	60 g		皮をむき、一口大に切り、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
	玉ねぎ	25 g	100 g		皮をむき、一口大に切る。
	ピーマン	20 g	80 g	中2こ	へたと種を取り、一口大に切る。
	黄パプリカ	10 g	40 g		
	干椎茸	3 g	12 g	中4こ	水で戻し、一口大に切る。戻し汁はとっておく。
	たけのこ(水煮)	15 g	60 g		一口大に切る。
トマト	30 g	120 g	1/2こ		
調味料	酢	10 g	40 g	大さじ2と1/2	
	さとう	4 g	16 g	大さじ2と1/2	
	ケチャップ	10 g	40 g	大さじ2と1/2	
	オイスターソース	5 g	20 g	大さじ1	
	干椎茸の戻し汁	5 g	20 g	大さじ1と1/3	片栗粉を干椎茸の戻し汁で溶いておく。
	片栗粉	1 g	4 g	小さじ1	
	こしょう	少々	少々		

1人分栄養価

エネルギー	223kcal
たんぱく質	12 g
脂質	11 g
炭水化物	20g
食塩相当量	1.0g

作り方

1. フライパンにごま油を入れて熱し、片栗粉を表面にまぶした肉を入れて、弱火で中まで火を通し、皿に取り出す。
2. 1のフライパンに玉ねぎ、パプリカ、ピーマンの順に加えて炒める。
3. 2に火が通ってきたら、にんじん、干椎茸、たけのこ、トマトを加えて炒める。
4. 1の肉を戻し入れて、調味料を回し入れ、とろみが付くまで全体にからめる。

きゅうりと切干大根の甘酢和え



酢の酸味や、鷹の爪のピリッとした辛味が味にメリハリを付け、減塩でもおいしく食べられます♪



A

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
きゅうり	30 g	120 g	1本	細切りにする。
切干大根	10 g	40 g		
カットわかめ(乾燥)	1 g	4 g	小さじ4	水で戻して水気を固くしぼる。
鷹の爪(輪切り)	少々	少々		
酢	15 g	60 g	大さじ4	
さとう	4 g	16 g	大さじ1と2/3	
しょうゆ	4 g	16 g	小さじ2と2/3	

作り方

- 鍋に水を入れて沸騰したら、乾燥したままの切干大根を入れてさっと茹で、ザルにあけて水で冷ます。水気を固く絞り、食べやすい大きさに切る。
- ボウルにAを加え混ぜ、切干大根、きゅうり、わかめを加えて混ぜる。

野菜は、いも、海藻、きのこなども組み合わせて1日350g以上を目標にとりましょう。料理にすると小鉢で5皿が目安です。

野菜などに多く含まれるカリウムというミネラルは、体に余分なナトリウムの排泄を促し、高血圧などの生活習慣病の予防に役立ちます。



1人分栄養価

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2 g
脂質	0 g
炭水化物	13g
食塩相当量	0.9g

アスパラガスの カレーマヨ和え



「味付けはいつもしょうゆ」という場合は、塩分をとり過ぎる傾向にあります。マヨネーズやケチャップなど**低塩の調味料**を利用すると、減塩につながります♪

マヨネーズの酸味とコク、**カレー粉**のスパイシーな香りが塩分の物足りなさを補ってくれます。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
アスパラガス	50 g	200 g		根元の硬い部分を切り落とす。
カレー粉	0.4 g	1.6 g	小さじ1/2	
マヨネーズ	7 g	28 g	大さじ2	



作り方

1. アスパラガスは沸騰したお湯で茹で、水に取り、冷ます。
水気を切り、4cmほどの長さに切る。（はかまが気になれば、手で取り除く。）
2. ボウルに調味料とアスパラガスを入れて混ぜ合わせて出来上がり。

食塩相当量対決！

（大さじ1杯あたりの食塩相当量の比較）



マヨネーズ

VS

しょうゆ



大さじ1=0.3g

大さじ1=2.6g

アスパラガスは 立てて保存を



春先から秋頃までが旬のアスパラガス。葉物などと同様に冷蔵庫で保存する際には乾燥しないように袋に入れるカラップで包むかして、できるだけ立てた状態で保存すると、より新鮮さが保たれます。

1人分栄養価

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2g
脂質	5g
炭水化物	3g
食塩相当量	0.1g

アスパラの黒ごま山椒和え



春から夏にかけておいしくなるアスパラガス。香ばしいごまの風味と山椒のピリっとした辛味を組み合わせると、しょうゆを減らしても物足りなさを感じにくく、おいしくいただけます♪

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
アスパラガス	70 g	280 g		根の硬い部分を除き、4cm長さに切る。
黒すりごま	2 g	8 g	大さじ1	
粉山椒	少々	少々		
さとう	1 g	4 g	小さじ1	
しょうゆ	2 g	8 g	小さじ1と1/2	

作り方

1. 熱湯でアスパラガスを茹でて、水にとり、水気を絞る。
2. ボウルに黒すりごま、粉山椒、さとう、しょうゆを混ぜ合わせる。
3. 食べる直前に、アスパラガスを加え和える。

博多アスパラガス

福岡県のアスパラガスは、春(3~4月)と夏(6~7月)にピークを迎えます。



春芽は濃い緑色で甘味が強く、根元まで柔らかい、夏芽は鮮やかなグリーンで、シャキシャキとした食感が特長です。

ラップに包んで、冷蔵庫に立てて保存します。また、かために茹でたものをラップに包んで冷凍保存しても便利です。購入して1~2日くらいで食べきりましょう。

写真、引用：JA全農ふくれん

1人分栄養価

エネルギー	33kcal
たんぱく質	2g
脂質	1g
炭水化物	4g
食塩相当量	0.3g

カリフラワーの ベトナム風マリネ



冬が旬のカリフラワーをベトナム風のマリネ液に漬け込みます。レモンの爽やかな酸味、パクチーの香り、ピーナツの香ばしさで、減塩でも物足りなさを感じにくく、おいしく食べられます。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
カリフラワー	80 g	320 g	小1株	小房に切り分け、茎は一口大に切る。
マリネ液	ナンプラー	5 g	大さじ1	合わせておく。
	レモン汁	5 g	小1こ分	
	ごま油	2 g	小さじ2	
	おろしにんにく	1 g	4 g	
	さとう	2 g	8 g	
	鶏がらスープの素	0.6 g	2.4 g	
ピーナツ	3 g	12 g		軽く炒って叩いて砕く。
パクチー	1 g	4 g		食べやすい大きさに切る。

作り方

1. カリフラワーを歯応えの残る程度に茹でて、ザルに上げて粗熱を取る。
2. 1をマリネ液に浸けて、冷蔵庫で冷やす。
3. 器に盛り、砕いたピーナツ、パクチーをかける。

カリフラワーの おいしい茹で方



新鮮なものは、生のままサラダにしても食べられますが、

茹でる時は、茹ですぎない方が、コリコリした食感を楽しめます。酢やレモン汁を加えて茹でると、白い色を保てます。また小麦粉を少し入れるとふっくらと茹で上がります。

冷凍保存する場合は、かために茹でて、水分をしっかりとってから冷凍します。水分が残ったままだと解凍後に食感が悪くなります。

1人分栄養価

エネルギー	72kcal
たんぱく質	4g
脂質	4g
炭水化物	8g
食塩相当量	1.5g

青菜となめこの おろしぽん酢和え

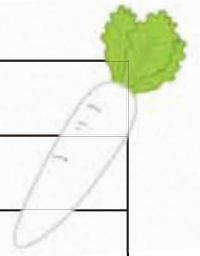


ぽん酢しょうゆの酸味を利用した、塩分控えめでも
おいしい1品です♪

大根が甘く、ほうれん草などの青菜が出回る冬の時期におす
すめです！



材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
青菜	60 g	240 g	大1束	
なめこ	20 g	80 g	1袋	
大根	30 g	120 g		すりおろして、軽く水気を切る。
焼きのり	0.5 g	2 g	1/2帖	小さめにちぎる。
ぽん酢しょうゆ	10 g	40 g	大さじ2と2/3	






作り方

- 青菜は沸騰したお湯で茎がしんなりするまで茹で、水に取り、冷ます。
水気を絞り、4cmほどの長さに切る。
- なめこも同様に茹でて、水に取り、冷まして、水気をきっておく。
- ボウルに1と軽く水気を切った大根おろし、焼きのり、ぽん酢しょうゆを入れて
混ぜ合わせる。

食塩相当量対決！
(大さじ1杯あたりの食塩相当量の比較)

WIN!

  **ぽん酢しょうゆ VS しょうゆ** 

大さじ1 = 1.4g **大さじ1 = 2.6g**

1人分栄養価	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	2g
脂質	0g
炭水化物	5g
食塩相当量	0.6g

にんにくの風味と
パン粉の
香ばしさで♪

ガーリックエリンギ



エリンギは通年収穫されていますが、特に多く出回るのは9～1月頃です。
クセがなく淡泊な味なので、和洋中どの料理にも合います。

ガーリックエリンギは、にんにくの香味とバターのコク、ローストしたパン粉の香ば
しさで、減塩でもおいしく食べられます。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
エリンギ	70 g	280 g	5~6本	
バター	5 g	20 g		レンジで約15秒ほど加熱して溶かす。
オリーブオイル	5 g	20 g	大さじ1と2/3	
にんにく	6 g	24 g	2かけ	すりおろす。
パセリ	1 g	4 g		みじん切りにする。
粉チーズ	1 g	4 g	小さじ2	
パン粉	2.5 g	10 g	大さじ3	

A



作り方

1. エリンギは、焼く時に、均等に火が入るように、大は縦3等分、小は半分の厚さに切り、切り目を入れる。
2. ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、1の上に乗せて、パン粉をかける。
3. トースターで、約10分ほど焼く。

エリンギの保存は 冷凍がオススメ♪

エリンギは常温・冷蔵の場合は傷みやすいため、すぐに使わない時は、冷凍保存がオススメです。使いやすい大きさに切って、ラップで包むか、保存用袋に平らになるように入れて、冷凍します。また切らずにそのままの形で冷凍することもでき、凍ったまま切ることができます。

調理するときは凍ったまま使えます。1か月以内に使い切りましょう。

1人分栄養価

エネルギー	123kcal
たんぱく質	3g
脂質	10g
炭水化物	8g
食塩相当量	0.2g

うま味
たっぷり♪



トマト酸辣湯

酸辣湯は、肉、野菜、豆腐、卵などが入った中華料理のスープのひとつです。干し椎茸とトマトのうま味、トマトと酢の酸味、しょうがとごま油の香味などで、減塩の物足りなさを感じにくく、おいしくいただけます♪
ラーメンやうどんなど麺の具としてもおすすめです。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
豚バラ肉	30 g	120 g		食べやすい大きさに切り、にんにくをまぶす。
すりおろしにんにく	1 g	4 g		
片栗粉	2 g	8 g		豚肉用
にんじん	20 g	80 g		干し椎茸は水で戻し、細切りにする。 干し椎茸の戻し汁はとっておく。 にんじん、しょうが、たけのこも細切りにする。
しょうが	3 g	12 g		
水煮たけのこ	30 g	120 g		
干し椎茸	3 g	12 g	2枚	
ごま油	1 g	4 g		
中華スープの素	2.5 g	10 g	小さじ4	
さとう	1.5 g	6 g	小さじ2	
絹ごし豆腐	30 g	120 g		食べやすい大きさに切る。
トマト	20 g	80 g		
片栗粉	2 g	8 g	大さじ1	水で溶いておく。
卵	12 g	48 g	1こ	溶きほぐす。
酢（黒酢）	8 g	32 g	大さじ2	
こしょう	0.1 g	0.4 g		
すりごま	0.5 g	2 g		
ラー油	少々	少々		

1人分栄養価

エネルギー	224kcal
たんぱく質	9g
脂質	16g
炭水化物	13g
食塩相当量	1.4g

作り方

1. にんにくをまぶした肉に、片栗粉をまぶす。
2. フライパンを加熱し、ごま油、肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、にんじんとしょうがを加えて炒める。
3. たけのこと干し椎茸、戻し汁、水を適量、中華スープの素、さとうを加えてしばらく煮る。
4. 豆腐とトマトを加えて火を通し、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
5. 卵を回し入れて、卵に火が通ったら、酢を加え混ぜる。
6. 器に盛り、コショウ、すりごま、ラー油をかける。




具だくさんのうま味きのこ汁



かつお、昆布、干し椎茸のだしのうま味、きのこ、ごぼう、三つ葉の香り、油揚げのコクで、減塩でも美味しい汁物です。

具だくさんにするとも、汁の量が減るため、減塩につながります。

A

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
昆布(乾燥)	1 g	4 g	10cm角	昆布は表面の汚れを拭き取り、分量より多めの水にしばらく浸けておく。 
水	120 g	480 g	2カップと1/2	
かつお節	2 g	8 g		
干し椎茸	2 g	8 g	小4枚	水で戻し、石づきをのぞき、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
えのき	20 g	80 g	1パック	石づきをのぞき、半分に切る。 
まいたけ	20 g	80 g	小1パック	ほぐしておく。 
にんじん	10 g	40 g	中1/4本	細切りにする。
ごぼう	10 g	40 g		ささがき、又は細切りにする。 
油揚げ	8 g	32 g	1枚	熱湯で油抜きして、短冊に切る。
酒	5 g	20 g	小さじ4	
薄口しょうゆ	6 g	24 g	小さじ4	
三つ葉	2 g	8 g		食べやすい大きさに切る。

作り方

- 鍋に昆布の入った水を入れて火にかけ、沸騰直前に取り出す。
- かつお節を加え、弱火で5分ほど煮て火を止める。
しばらく置き、かつお節をこして鍋に戻す。
- 干し椎茸の戻し汁、**A**を加えて火にかける。
- A**に火が通ったら、油揚げ、酒、薄口しょうゆを加えて少し煮る。
- 器に盛り、三つ葉を散らす。

1人分栄養価

エネルギー	60kcal
たんぱく質	5g
脂質	2g
炭水化物	7g
食塩相当量	1.1g

里芋ご飯



カリウムは血圧を下げる方向に働きます。

秋と冬が旬の里芋にはカリウムが豊富に含まれています。

旬のものを食事にとり入れると、栄養価も高く、また季節感のある豊かな食卓になります♪

味付けはめんつゆだけで簡単。香味野菜の三つ葉の香りで塩分控えめでも美味しく頂けます。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
米	65 g	260 g		米をとぎ（押し麦は水洗い不要）、米と押し麦を合わせた分量の1.2～1.3倍の水を加える。時間があれば、30分程水に浸けておく。
押し麦	5 g	20 g		
水	90 g	360 g		
めんつゆ	10 g	40 g	大さじ2と2/3	
里芋	20 g	80 g		皮をむき、半分に切り、1cm厚さの半月切りにする。 ※予め手に酢を付けると、かゆみ止めになります。
三つ葉	3 g	12 g		根の部分のをのぞき、3cmほどの長さに切る。

作り方

1. 下準備した米、押し麦、水とめんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
2. 1の上に里芋をのせて炊く。（里芋は米と混ぜない）
3. 炊き上がったら、三つ葉の茎を入れて全体を軽く混ぜ合わせる。

茶碗に盛り、三つ葉の葉をのせて出来上がり。

主食の選び方

主食を選ぶ時は、精製度の低い穀類を取り入れると不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補うことができます。

例：玄米、発芽玄米、胚芽精米、黒米、赤米、押し麦、もち麦、ライ麦、そば、あわ、きび、ひえ、小麦全粒粉等。



1人分栄養価

エネルギー	266kcal
たんぱく質	5g
脂質	1g
炭水化物	57g
食塩相当量	0.3g

福岡市「栄養・食育の部屋」



いくちゃん

福岡市食育推進キャラクター

こんにちは！福岡市食育推進キャラクターの「いくちゃん」だよ。

この部屋では、「食を通じた健康づくりをすすめる」

「地元の食材を日々の食事に活かす」

「食を楽しみ、次世代に食文化を伝える」

「環境に優しい食生活を送る」の4つを

テーマに、栄養・食育に関するレシピと健康お役立ち情報を紹介しているよ。



ホームページ

いくちゃんねる福岡市

かんたん野菜レシピやふくおかの郷土料理など

管理栄養士作成のレシピや健康・食育情報を紹介しているよ。

フォローしてね



クックパッド



インスタグラム



健康・食育パートナーズ

外食・中食の
情報はこちら

福岡市の飲食店や惣菜店のうち、野菜いっぱいメニューや福岡の郷土料理などが食べられる「健康・食育パートナーズ」登録店舗の紹介や健康情報を発信中！



インスタグラム



ホームページ

塩分チェックしてみませんか？

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。