

## ポテトサラダ カレー風味

1人分 エネルギー99kcal 塩分0.4g

### 材料 (2人分)

じゃがいも ……中1個 (120g)	A プレーンヨーグルト ……大さじ1.5
きゅうり ……大1/3本 (40g)	マヨネーズ ……小さじ2
玉ねぎ ……小1/6個 (20g)	カレー粉 ……小さじ1/6~1/3
にんじん ……10g	砂糖 ……少々
リーフレタス ……1枚	塩 ……少々
	こしょう ……適量

### 【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切りゆでる。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々(分量外)をふり混ぜておく。しんなりしたら洗って水気をしぼる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をしぼる。
- ④ にんじんは、薄いいちょう切りにしてゆでる。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③と④の水気をしっかりしぼって加えて混ぜる。
- ⑥ ①、②、こしょうを加えて混ぜ合わせ、リーフレタスとともに器に盛り付ける。

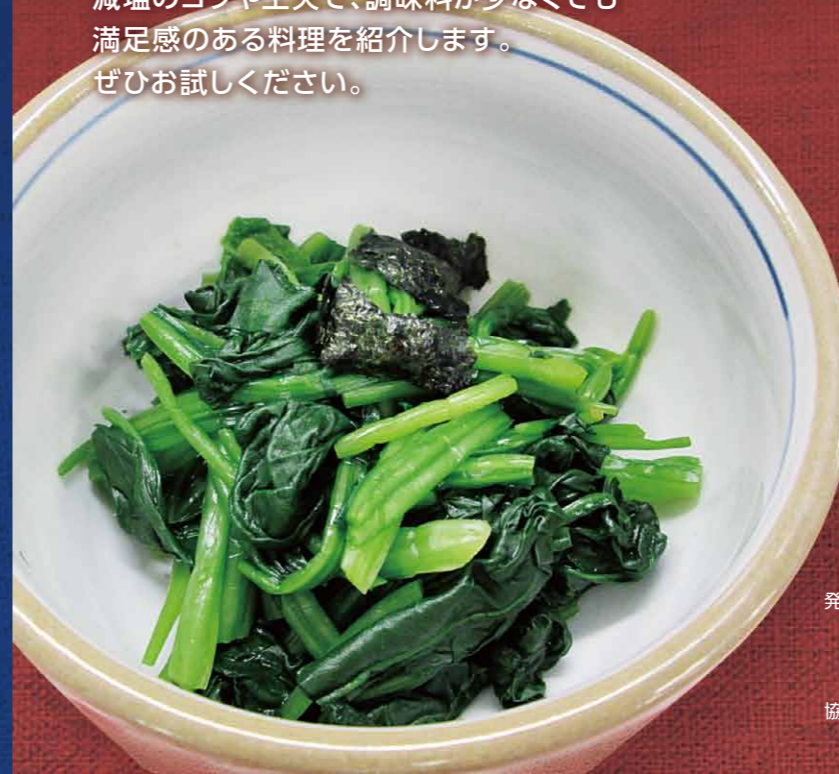
### 減塩ポイント

- カレー粉で風味が引き立ち、減塩効果アップ。
- ヨーグルトの酸味でさっぱりした仕上がりに。
- 野菜の水分をしっかりしぼると、味が薄まりません。



# 無理なく続ける 減塩料理レシピ集

さまざまな病気の原因となる高血圧を予防するためには、「減塩」をすることが効果的です。減塩のコツや工夫で、調味料が少なくても満足感のある料理を紹介します。ぜひお試しください。



## ほうれん草と三つ葉のお浸し

1人分 エネルギー15kcal 塩分0.2g

### 材料 (2人分)

ほうれん草 ……130g	A しょうゆ ……小さじ1/2
三つ葉 ……4本程度	だし汁 ……大さじ1~2
焼きのり ……少々	

### 【作り方】

- ① ほうれん草は、ゆでて水気をしぼり、4cm程の長さに切る。
- ② 三つ葉は2~3cm長さに切り、熱湯をかけ水気をしぼる。
- ③ 焼きのりは、強火であぶりもんでおく。
- ④ 食べる直前に①と②をAで和え、器に盛り、もみのりをのせる。

### 減塩ポイント

- 三つ葉とのりの風味が味を引き立てるので、しょうゆをかなり減らせます。
- 野菜はしっかり水気をしぼり、食べる直前に和えると味が薄まりません。

発行/平成28年3月

札幌市中央区保健福祉部健康・子ども課  
(札幌市中央保健センター)

札幌市中央区南3条西11丁目 電話 011-511-7223

協力/札幌市中央区食生活改善推進員協議会

食育&クッキングコンシェルジュ 堤 秀子氏



## 減塩料理のコツと工夫



### 1 香味野菜を使う

ねぎ、青じそ、にんにく、しょうが、みょうが、セロリ、パセリ、ハーブなどは料理の味を引き締める。



### 2 うま味食品を使う

かつおぶし、昆布、干しいたけなどのだしを使って、深みのある味わいに。きのこや貝もおすすめ。



### 3 香辛料を使う

唐辛子、こしょう、カレー粉、わさび、からしなどのスパイスを適量使うと味が引き立つ。塩が入っているタイプもあるので要確認。

例) 青菜のからし和え



### 4 種や実を使う

ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなどをプラスすることで、風味がアップ。ただし、エネルギー(カロリー)が高いので、とりすぎに注意。

例) さばのごまみそ煮



### 5 焼いた香ばしさを生かす

ほどよく焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味が味付けのひとつになる。



### 6 酸味を生かす

レモン、ゆずなどかんきつ類のしぼり汁や酢を加えれば、薄い味付けでも物足りなさを感じさせない。

例) 「小松菜のおひたし」にかける「しょうゆ」を「ポン酢しょうゆ」にかえる。



### 7 とろみをつける

とろみをつけると、料理にからんだ味が舌がはっきり感じるができる。仕上げに水溶性片栗粉で味を全体にからめる。

例) 甘酢あんかけ



### 8 味を表面につける

塩味は、最初に舌に触れたときに感じるもの。中まで味をしみ込ませないで、表面に味をからめる。また、切り方を工夫することも減塩につながる。

例) 照り焼き



## ひらひらにんじんのツナ炒め

1人分 エネルギー53kcal 塩分0.1g

### 材料 (作りやすい分量3人分)

にんじん ……1本 (140g)	A 酒 ……大さじ1
ツナ缶 ……20g	砂糖 ……小さじ1
ごま油 ……小さじ1弱	しょうゆ ……数滴
酢 ……小さじ1/6	

### 【作り方】

- ① にんじんは皮むき器で薄く削る。
- ② フライパンにごま油とツナ缶を入れて熱し、①を加えて弱めの中火で炒める。(柔らかい食感にしたい場合、水を少々加えて蒸し煮にする)
- ③ にんじんがしんなりしたら、Aを加えてさらに炒める。
- ④ 全体に味を馴染ませ、酢を加えてひと混ぜして火を消す。



### 減塩ポイント

- ツナのうま味と少しの酸味により味が引き立ち、減塩効果アップ。調味料の少なさを感じさせません。





## 豚しゃぶ肉の包み焼き

1人分 エネルギー220kcal 塩分0.6g

### 材料(2人分)

豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用) 120g しめじ 100g  
 ヨーグルト 大さじ1 にんじん 1/4本(40g)

### A(みじん切り)

長ねぎ 1/3本(30g)  
 しょうが 10g  
 にんにく 1/3片分

### B

オイスターソース 大さじ1/2  
 酒 大さじ1/2  
 砂糖 小さじ1/3  
 ごま油 大さじ1/2  
 こしょう 適量

### 【作り方】

- ① しめじは、石づきを取り除き、小房に分け、にんじんは、せん切りにする。
- ② 豚肉に、ヨーグルトとAを薄く塗り、20分程おく。
- ③ アルミホイルに ごま油(分量外)を塗る。
- ④ ①と②をホイルにのせて、混ぜ合わせたBをかけて包む。
- ⑤ フライパンに入れて(水を少量入れてもよい)ふたをし、弱めの中火で加熱し、10分程度蒸し焼きする。

### 減塩ポイント

- 長ねぎ等香味野菜の風味が味を引き立て、減塩効果がアップ。



## チキンのトマト煮

1人分 エネルギー172kcal 塩分0.6g

### 材料(2人分)

とりもも肉(皮なし) 100g パセリ 適量  
 小麦粉 大さじ1 玉ねぎ 1/2個(80g)  
 オリーブ油 小さじ2 ズッキーニ 80g  
 鷹の爪(種なし) 1/3本分 白滝 40g  
 粗挽きこしょう 適量

A 酒 大さじ1  
 乾燥パセリ・オレガノ 各ひとつまみ程度  
 B にんにく(みじん切り) 1/3片分  
 しょうが(みじん切り) 10g

C トマト缶(ホール) 200g  
 固形コンソメ 1/2個  
 ローリエ 1枚

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎとズッキーニは、肉と同じ位の大きさに切る。
- ③ 白滝はざるにあげ、塩少々(分量外)でもんでから洗い、熱湯をかけ、ざく切りにする。(白滝でかさ増し)
- ④ 鍋に、油と鷹の爪を入れて熱し、①を加えて焼く。焼き色がついたらBを加えて炒め、②と③も加えて炒める。
- ⑤ Cを加えて混ぜ、ふたをして時々混ぜながら約20分煮込む。
- ⑥ ローリエを取り除き、盛り付けて、粗挽きこしょうとパセリを飾る。

### 減塩ポイント

- 肉の下味のハーブで風味がアップします。
- こしょうを最後に入れることでアクセントになります。



## せん切り野菜の香りしぼり

1人分 エネルギー23kcal 塩分0.5g

### 材料(2人分)

キャベツ 1.5枚(70g) A おろししょうが 小さじ1/2  
 もやし 30g だし汁 大さじ1  
 さやいんげん 4本(20g) しょうゆ 小さじ1  
 生しいたけ 1枚 酒 小さじ1/2  
 みょうが 小1/3個 白いりごま 少々  
 大葉 2枚

### 【作り方】

- ① もやしはひげ根をとり、キャベツ、さやいんげんはそれぞれせん切りにし、塩少々(分量外)を加えた湯でゆでて水気をしぼる。
- ② 生しいたけは、グリル等で焼いてからせん切りにする。
- ③ みょうがは、縦半分に分けてから斜めに薄く切る。水にさらして水気をとる。
- ④ 大葉はせん切りにして水にさらして水気をとる。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和え、器に盛り、白いりごまと大葉を飾る。

### 減塩ポイント

- みょうがと大葉の香味野菜が味を引き立てます。
- 生しいたけはこんがり焼くと風味が増します。
- 野菜は食べる直前に和えると、水分が出ず味が薄まりません。



## 1日の食塩摂取目標量

男性 8g未満、女性 7g未満が目標です(18歳以上)。  
 ※医師の指示がある方は、そちらに従ってください。



## 減塩のための食べ方のアイディア

- ① 味にメリハリを
- ② 旬のものを取り入れる
- ③ 適温で食べる
- ④ 調味料は「かける」より「つける」
- ⑤ 漬物は小皿にとって控えめに
- ⑥ 汁物は具(実)を多くする。1日1~2杯程度に。
- ⑦ 麺類の汁は残す。



## 調味料・食品に含まれる食塩相当量一覧

(日本食品標準成分表2015(七訂))

濃口しょうゆ	小さじ1(6g)	0.9g	たくあん	2切25g	1.1g
淡色辛みそ(米みそ)	小さじ1(6g)	0.7g	食パン	6枚切2枚120g	1.6g
顆粒和風だし	小さじ1(3g)	1.2g	チーズ	1枚20g	0.6g
固形コンソメ	1個(5g)	2.2g	ロースハム	3枚50g	1.3g
カレールウ	1皿分(20g)	2.1g	焼きちくわ	大1本120g	2.5g
中濃ソース	小さじ1(6g)	0.3g	塩鮭	中1切60g	1.1g
トマトケチャップ	小さじ1(5g)	0.2g	たらこ	1/2腹50g	2.3g

## 高血圧の予防のためにも野菜を食べよう

脳卒中や心筋梗塞の原因となる高血圧を予防するためにも、野菜はたっぷりとりたいたいものです。野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。成人の野菜摂取量の1日の目標量350g以上(小皿5皿程度)を目安に、野菜をしっかり食べましょう。

