

白身魚の酢豚風

- 材料 (2人分)
 - ・生たら 2切れ(1切れ60g)
 - ・おろししょうが 2g
 - ・酒 10g(小さじ2)
 - ・片栗粉 6g(小さじ2)
 - ・玉ねぎ 50g
 - ・ピーマン 16g
 - ・赤パプリカ 16g
 - ・黄パプリカ 16g
 - ・油 8g(小さじ2)
- 作り方
 - 1 たらは3等分にし、おろししょうがと酒をからめて片栗粉をまぶす。
 - 2 玉ねぎは3〜4cm角、ピーマン、パプリカは乱切りにする。
 - 3 フライパンに油を熱し、たらを入れ両面焼き、火が通ったら2を加えて炒める。
 - 4 野菜がしんなりしたら、Aの調味料を入れてとろみがつくまで煮詰める。

●栄養価
エネルギー 128kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.8g



酢を使ったあんかけで、魚も食べやすく、食塩控えめ!



米粉と残りごはんを使ったボリュームのある一品。さっぱりとしたタレをつけて食べる

- 材料 (1枚分)
 - ・卵 1個(55g)
 - ・水 100ml
 - ・米粉 100g
 - ・豚肉 75g
 - ・にら 50g
 - ・しょうが 10g
 - ・残りごはん 40g
 - ・ごま油 2g(小さじ1/2)
- 作り方
 - 1 ポールに卵を割り入れ切るようにほくし、水を入れてよく混ぜる。
 - 2 1に米粉を入れ、だまが残らないように混ぜる。
 - 3 豚肉は食べやすい大きさ、にらは2cm、しょうがはせん切りにする。
 - 4 2ににら、しょうが、残りごはんを入れ、さつくりと混ぜる。
 - 5 フライパンにごま油を入れ、豚肉をして生地を流して両面焼く。
 - 6 Aのタレを合わせて、つけダレにする。

●栄養価(1/3枚)
エネルギー 270kcal たんぱく質 8.6g 脂質 11.8g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 0.5g



いつもの卵焼きにひと手間くわえて、彩り豊かに!

- 材料 (4人分)
 - ・卵 4個
 - ・マヨネーズ 20g
 - ・赤パプリカ 20g
 - ・粒コーン 20g
 - ・しらす干し 20g
 - ・枝豆 60g
 - ・油 4g(小さじ1)
- 作り方
 - 1 パプリカはみじん切り、しらす干しはお湯をかけておく。
 - 2 卵は割ってマヨネーズを入れ、パプリカ、粒コーン、ゆでた枝豆を入れて混ぜる。
 - 3 熱したフライパンに油を入れ、2を流し入れてフタをしてじっくり焼く。
 - 4 まきすにクッキングシートをしき、その上に3をのせてくるくる巻く。形を整えて、冷めたら切って皿に盛る。

●栄養価
エネルギー 149kcal たんぱく質 9.9g 脂質 11.5g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 0.6g

じゃがいもグラタン

- 材料 (3人分)
 - ・じゃがいも 500g
 - ・玉ねぎ 150g
 - ・生クリーム 200ml
 - ・バター 15g
 - ・塩辛 30g
 - ・パン粉 3g(小さじ1)
- 作り方
 - 1 じゃがいもはせん切りにする。
 - 2 玉ねぎはうす切りにし、分量の半分のバターであめ色になるまで炒める。
 - 3 耐熱容器に、1の1/3の量、2の半量、塩辛の半量と次々重ねて詰める。
 - 4 3に生クリームを注ぎ、細かく切ったバターをちらしてパン粉をふりかける。
 - 5 200℃のオーブンで、表面がきつね色になるまで1時間程度焼きあげる。

●栄養価
エネルギー 422kcal たんぱく質 6.5g 脂質 33.5g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 0.9g



少ない材料、手順でとっても簡単!塩辛がアクセント

野菜の炒めもの

- 材料 (4人分)
 - ・ベーコン 90g
 - ・アスパラ 100g
 - ・玉ねぎ 90g
 - ・ピーマン 110g
 - ・にんじん 65g
 - ・こしょう 少々
 - ・油 4g(小さじ1)
- 作り方
 - 1 ベーコンは2cm幅、アスパラは5mm斜め切り、玉ねぎ、ピーマンはうす切り、にんじんは太めのせん切りにする。
 - 2 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、アスパラ、にんじん、ピーマン、玉ねぎの順にそれぞれ炒め、こしょうを少々ふって全体を炒める。

●栄養価
エネルギー 125kcal たんぱく質 4.2g 脂質 10.2g 炭水化物 5.9g 食塩相当量 0.5g



家にある材料で簡単調理!こしょうとベーコンの味付けで食塩控えめ!



生活を応援!

手軽にできる!

減塩レシピ集

Low-salt Recipe Collection

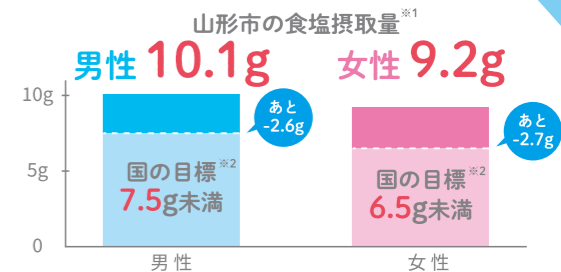


山形市健康増進課



●山形市民の食塩摂取量の現状

男女ともに目標量を上回っています。



※1 令和3年度 健診受診者推定食塩摂取量検査の平均値より
※2 日本人の食事摂取基準2020年版より

●家庭でできる減塩のポイント

●香辛料・香味野菜・酸味・旨味の活用

こしょうやカレー粉、にんにく、しょうが、酢やレモン、だしなどを活用すると、食塩が少なくても美味しく食べることができます。



サラダ



おひたし

●野菜は1日5皿(350g)を目標に

野菜に含まれるカリウムが、体内の余分なナトリウムを排出させる働きがあります。

●しょうゆやソースはかけずにつける

小皿に用意したものをつけることで、食塩の摂りすぎを防ぎます。



つけ

かけ

レシピ考案：山形市食生活改善推進協議会

ツナマヨサラダ

- 材料 (4人分)
 - ・きゅうり 120g
 - ・塩(塩もみ用) 少々
 - ・玉ねぎ 60g
 - ・ツナ水煮缶 80g
 - ・(乾)海藻 4g
 - ・マヨネーズ 32g(小さじ2・2/3)
 - ・ヨーグルト 20g
 - ・あらびきこしょう 少々
- 作り方
 - 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってしばらくおき、水洗いをしてキッチンペーパーで水気を切る。
 - 2 玉ねぎはうす切りにし、水にさらし、キッチンペーパーで水気を切る。
 - 3 海藻は水で戻しておく。
 - 4 ツナ缶は汁気を切って、マヨネーズ、ヨーグルトと混ぜる。
 - 5 きゅうり、玉ねぎ、海藻と4を混ぜ合わせ、あらびきこしょうをふる。

●栄養価
エネルギー 81kcal たんぱく質 4.1g 脂質 6.4g 炭水化物 3.2g 食塩相当量 0.7g



ヨーグルトを加えてさっぱりな仕上がりに。あらびきこしょうがアクセント!

ポテトサラダ

●材料 (4人分)

- ・じゃがいも 180g
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 35g
- ・塩(塩もみ用) 少々
- ・玉ねぎ 30g
- ・ハム 25g
- ・ヨーグルト 70g
- ・酢 8g(大さじ1/2)
- ・こしょう 少々

●作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、ゆでてつぶす。にんじんは5mmのいちょう切りにし、ゆでる。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもむ。玉ねぎはうす切り、ハムは細切りにする。
- 3 ヨーグルトはクッキングペーパーで水切りし、酢を加えて合わせる。
- 4 1、2の材料に3を合わせて、こしょうで味をととのえる。

●栄養価

エネルギー 53kcal たんぱく質 2.8g 脂質 1.5g 炭水化物 9.8g 食塩相当量 0.3g



マヨネーズは使わず、
ヨーグルトでさっぱり！

豆乳入り豚汁

●材料 (4人分)

- ・豚ばら肉 120g
- ・じゃがいも 80g
- ・大根 72g
- ・にんじん 60g
- ・ごぼう 60g
- ・こんにゃく 80g
- ・小ねぎ 16g
- ・ごま油 4g(小さじ1)
- ・だし汁 400ml
- ・豆乳 400ml
- ・みそ 32g

●作り方

- 1 豚ばら肉は食べやすい大きさ、じゃがいも、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにし、こんにゃくは下茹でて拍子切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にごま油をしき、豚ばら肉を色が変わるまで炒める。
- 3 2に大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを炒め、だし汁を入れて煮る。
- 4 大根がやわらかくなったら、じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 5 4に豆乳を入れて、みそをとかす。器に盛り付け小ねぎをちらす。

●栄養価

エネルギー 208kcal たんぱく質 10.2g 脂質 14.2g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 1.2g



豆乳を加えることで
まろやかで食塩控えめに！
具だくさんで栄養満点！



ほんのり塩麩が優しい味付け、
野菜たっぷりのスープ

野菜ミルクスープ

●材料 (4人分)

- ・じゃがいも 120g
- ・にんじん 90g
- ・玉ねぎ 180g
- ・キャベツ 270g
- ・ベーコン 25g
- ・水 320ml
- ・コンソメ 3g(小さじ1)
- ・塩麩 7g(大さじ1/2)
- ・牛乳 240ml
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 少々

●作り方

- 1 じゃがいも、にんじん、キャベツは食べやすい大きさ、玉ねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 1を分量の水とともに鍋に入れて、コンソメ、塩麩を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3 やわらかくなったら、2に牛乳を加えひと煮立ちし、こしょうをふり入れ、パセリを散らす。

●栄養価

エネルギー 116kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.9g 炭水化物 17.8g 食塩相当量 0.7g



塩を入れず、
砂糖とりんご酢でさっぱりな仕上がりに！
添え物にぴったり！

彩りなます

●材料 (4人分)

- ・大根 120g
- ・にんじん 30g
- ・ブロッコリースプラウト 6g
- ・砂糖 18g(大さじ2)
- ・りんご酢 35g(大さじ2・小さじ1)

●作り方

- 1 大根とにんじんは皮をむき、せん切りにし、スプラウトは洗って根を切る。
- 2 ボールに大根、にんじん、スプラウトを入れて、砂糖を入れまぜる。
- 3 2を30分おき、軽くしぼる。
- 4 最後りんご酢を入れよく混ぜ合わせ、ひと晩おく。

●栄養価

エネルギー 28kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0g

焼きしゃぶと 香り野菜のごま酢かけ

●材料 (2人分)

- ・豚薄切り(しゃぶしゃぶ用) 150g
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 4g(小さじ1)
- ・レタス 100g
- ・青じそ 10枚
- ・ミニトマト 4個

●作り方

- 1 豚肉は塩こしょうをし、ごま油で強めの中火で広げながら焼いて焦げ目をつける。
- 2 レタスと青じそは、一口大にちぎり、混ぜ合わせておく。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- 4 器に2をしいて、豚肉を上のにせてトマトを添え、ドレッシングをかける。

- A
- ・白すりごま 9g(大さじ1・1/2)
 - ・酢 25g(大さじ1・2/3)
 - ・砂糖 6g(小2)
 - ・しょうゆ 9g(大さじ1/2)

●栄養価

エネルギー 261kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.9g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.9g



作り方がとっても簡単！
青じそやごまの風味で香り豊か

簡単減塩昆布巻き

●材料 (4本分)

- ・昆布 30g
- ・身欠きにんじん 160g
- ・ごぼう 80g
- ・にんじん 80g
- ・かんぴょう 8g
- ・昆布の戻し汁 600ml

●作り方

- 1 昆布はぬれ布巾でふき、水にひと晩つけ戻し、10cm幅に切る。戻し汁はとっておく。
- 2 身欠きにんじんは、ぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 3 ごぼうは縦半分、にんじんは拍子切りにする。
- 4 かんぴょうは、ぬるま湯で洗い塩もみ(分量外)した後、水洗いする。
- 5 昆布の上に、ごぼう、にんじん、にんじんを置いて、芯にして昆布をくるくると巻き、かんぴょうで2回巻いて結ぶ。
- 6 鍋に昆布を入れて、昆布の戻し汁、酒、酢を加え、落しぶたをして中火で煮る。
- 7 煮立ったら弱火にし、1時間位煮る。昆布がやわらかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、20分位煮て火を止め、冷めるまで煮汁につけておく。

●栄養価 (1本分)

エネルギー 182kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.8g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 1.6g



芯がにんじん、ごぼう、にんじんで巻きやすい。
調味料も少量で味が染み込みやすく減塩に！



ベーコンの塩味だけ、
かぶの旨味をいかしたスープ煮

ベーコンと かぶのスープ煮

●材料 (2人分)

- ・ベーコン 40g
- ・かぶ 250g
- ・かぶの茎 8g
- ・にんじん 50g
- ・水 300ml
- ・あらびきこしょう 少々

●作り方

- 1 ベーコンは1cm幅、かぶとにんじんは皮をむいて乱切りにする。
- 2 かぶの茎はゆでて、細かく切っておく。
- 3 鍋に1を入れ、分量の水をくわえてやわらかくなるまで煮る。
- 4 器に盛り付け、かぶの茎を上にならし、あらびきこしょうをふる。

●栄養価

エネルギー 112kcal たんぱく質 3.7g 脂質 8.0g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.4g



酢のすっぱさがアクセントになり、
薄味でもさっぱり美味しく食べられる

ブロッコリーの さっぱりサラダ

●材料 (4人分)

- ・ブロッコリー 200g
- ・トマト 100g
- ・粒コーン 60g
- ・ツナ缶 70g
- ・マヨネーズ 24g(大さじ2)
- ・酢 30g(大さじ2)

●作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けゆでて冷まし、キッチンペーパーで水気を切る。
- 2 トマトは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- 3 ツナ缶は汁気をきっておく。
- 4 ボールにマヨネーズと酢をよく合わせ、ブロッコリー、トマト、粒コーン、ツナを入れて和える。

●栄養価

エネルギー 90kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.1g 炭水化物 7.6g 食塩相当量 0.3g