

減塩レシピ集



1日食塩6g未満の献立を作成しました。
減塩のポイントも掲載していますので、
ぜひ参考に作ってみてください。

また、『**始めよう・続けよう 減塩生活**
ガイドブック』の方も、ご活用ください。



高知医療センター・ 高知県立大学

2024年度 包括的連携協議会 健康栄養連携部会



【栄養価】 エネルギー471kcal, タンパク質18.0g, 脂質11.4g
炭水化物64.5g, 食物繊維5.6g, 食塩2.2g



減塩ポイント

- ★ バインミーのタレには、減塩醤油を使用！
- ★ さつまいもソテーは、青のりの風味で減塩でも満足！



★バインミー風サンドウィッチ

＜材料 1人分＞

- | | | |
|----------|------|-----|
| ・コッペパン | 2個 | |
| ・鯖の水煮缶 | 50g | |
| ・おろしにんにく | 0.3g | |
| ・大根 | 40g | |
| ・人参 | 20g | |
| ・食塩 | 0.3g | |
| ・穀物酢 | 7g | } A |
| ・上白糖 | 3g | |
| ・減塩醤油 | 3g | } B |
| ・上白糖 | 1.5g | |
| ・大葉 | 1枚 | |

＜作り方＞

- ① 大根・人参・大葉は千切りにする。
- ② 大根・人参に塩を振り、10分程置いておく。
その後水気を絞り、Aと和える。
- ③ 鯖の水煮缶は汁気を切り、おろしニンニクとフライパンで加熱し、水分を飛ばす。
- ④ コッペパンに切り込みを入れる。
- ⑤ パンに②、③を挟み、Bを具の上からかける。
- ⑥ 千切りの大葉をトッピングする。

★青のり風味のさつまいもソテー

＜材料 1人分＞

- | | |
|--------|------|
| ・さつまいも | 50g |
| ・青のり | 0.2g |
| ・食塩 | 0.2g |
| ・こしょう | 0.1g |
| ・オリーブ油 | 3g |

＜作り方＞

- ① さつまいもを乱切りにする。
耐熱容器に入れ、予めレンジで加熱しておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて炒める。
- ③ 火を止め、青のり・塩こしょうをまぶす

★フルーツ

＜材料 1人分＞

- | | |
|------|------|
| ・みかん | 1/2個 |
| ・リンゴ | 1/8個 |

＜作り方＞

- ① 食べやすい大きさに切る。

コツコツ減塩





減塩ポイント

- ★カレールの代わりに、食塩0gのカレー粉を使用することで減塩に！
- ★チョップドサラダのドレッシングは、手作りにすることで、市販品より塩分を抑えることができます。

★減塩カレーライス

＜材料 1人分＞

・米飯	180g
・鶏もも肉(皮なし)	70g
・玉ねぎ	80g
・じゃがいも	50g
・人参	40g
・トマト	80g
・おろしにんにく	2g
・おろししょうが	2g
・サラダ油	3g
・有塩バター	8g
・薄力粉	5g
・カレー粉	2g
・顆粒ブイヨン	1g
・砂糖	1.2g
・食塩	0.3g
・こしょう	0.02g
・水	140g

＜作り方＞

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切り、じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切り、トマトは3cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を半分入れ玉ねぎが飴色になるまで炒める。
- ③ 鍋に残りのサラダ油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて熱し、肉、じゃがいも、にんじんを加え炒める。
- ④ ③の鍋に玉ねぎ、トマト、水、コンソメを加え、アクを取りながら煮込む。
- ⑤ フライパンにバターを入れて熱し、薄力粉を入れて弱火で焦がさないように炒める。薄茶色に色づいたら火を止め、カレー粉を加えて混ぜる。
- ⑥ ④の鍋に⑤を少しずつ入れてよく溶かし、砂糖を加えて煮込む。塩で味を整える。

★和風チョップドサラダ

＜材料 1人分＞

・赤パプリカ	40g	
・きゅうり	30g	
・コーン(缶詰)	10g	
・穀物酢	3g	A
・濃口醤油	3g	
・砂糖	1g	
・いりごま	1g	

＜作り方＞

- ① パプリカとキュウリは1.5cm角程度に切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①とコーン、Aを混ぜ合わせ、器に盛り付ければ完成。

★ラッシー

＜材料 1人分＞

・低脂肪牛乳	80g
・無糖ヨーグルト	80g
・レモン汁	4g
・砂糖	3g

＜作り方＞

- ① すべての食材をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 氷の入ったグラスに注いで完成。



【栄養価】 エネルギー664kcal, タンパク質27.8g, 脂質20.2g
炭水化物91.0g, 食物繊維10.4g, 食塩1.8g



★ご飯

＜材料 1人分＞

- ・米飯 180g

減塩ポイント

- ★豆腐ナゲットは、粉チーズの風味で、減塩でも美味しく♪
- ★汁物は、汁を少なく具沢山にすると、減塩で食べ応えもUP！
- ★和え物は、桜エビの旨みと海苔の風味で、減塩でも美味しくいただけます。

★枝豆とチーズ入り豆腐ナゲット

＜材料 1人分＞

- | | | |
|-------|------|---|
| ・木綿豆腐 | 100g | A |
| ・卵 | 15g | |
| ・薄力粉 | 10g | |
| ・粉チーズ | 10g | |
| ・食塩 | 0.5g | |
| ・枝豆 | 30g | |
| ・サラダ油 | 7g | |
| ・トマト | 40g | |
| ・レタス | 15g | |

＜作り方＞

- ① Aをボウルに入れ、全体をなじませるようしっかり混ぜる。
- ② ①に枝豆を加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を深めに入れ、②を揚げ焼きする。
- ④ トマト、レタスを添え、お皿に盛り付ける。

★具沢山きのこ汁

＜材料 1人分＞

- ・ぶなしめじ 20g
- ・まいたけ 20g
- ・玉ねぎ 20g
- ・鰹・昆布だし★ 120g
- ・味噌 5g
- ・ねぎ 3g
- ・七味とうがらし 適量

＜作り方＞

- ① ぶなしめじ・まいたけは小房にほぐす。玉ねぎは火が通りやすいよう、繊維に沿って薄切りにする。
- ② だし汁に①を加えて、玉ねぎが軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②が沸騰したら味噌を加えて溶かす。
- ④ 器に盛り、ねぎと七味とうがらしを散らす。

★天然だしパック(無塩)を使用すると、食材と一緒に煮ることができ、事前にだしを取る手間が省けて時短にも繋がります。

★小松菜と桜エビの和え物

＜材料 1人分＞

- ・小松菜 70g
- ・桜エビ（素干し） 4g
- ・味付けのり 0.4g
- ・濃口醤油 2g

＜作り方＞

- ① 湯を沸かし（分量外）、小松菜を固茹でする。
- ② 茹で上がった小松菜は水分を絞り、一口大程度に切る。
- ③ 味付けのりは適当な大きさにちぎる。
- ④ ②、③と桜エビ・濃口醤油を混ぜ、器に盛り付ける。

高知県立大学考案 BREAKFAST MENU

- ・ごはん
- ・ホットサラダ
- ・かんたんスープ
- ・目玉焼き
- ・ヨーグルト（ジャム添え）



エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
541 kcal	16.5 g	21.8 g	82.7 g	1.6 g

ホットサラダ

〈使用食材〉（2人分）



- ・ソーセージの味がうまになります！
- ・お好みで黒コショウを入れるとアクセントに！

- | | | | |
|------------------|-------|-----------|------|
| ・ウィンナーソーセージ（粗びき） | 3本 | ・顆粒だし（減塩） | 小さじ1 |
| ・じゃがいも | 120 g | ・しょうが | 2 g |
| ・にんじん | 40 g | （すりおろし） | |
| ・キャベツ | 180 g | | |
| ・水 | 大さじ4 | | |

1人分食塩相当量：0.6 g

〈作り方〉

- ①ソーセージは斜め半分に切る。じゃがいもは皮付きのまま、薄めのいちょう切り（1センチ～1.5センチ）にする。にんじんは5ミリ幅の輪切りにする。キャベツはザク切りにする。
 - ②耐熱皿に切ったキャベツを敷き、にんじん、じゃがいも、ソーセージの順にのせる。だしと水を混ぜ合わせてかける。
 - ③ラップをかけ、電子レンジ（600W）で7分程度蒸す。好みですりおろしたしょうがをかける。
- ※じゃがいもやにんじんが硬い場合は、適宜加熱時間を延長してください。
薄切りにしたほうが早く完成します☆

かんたんスープ

〈使用食材〉（2人分）

- | | |
|---------|-------|
| ・チンゲン菜 | 20 g |
| ・焼きふ | 小6個 |
| ・固形ブイヨン | 3 g |
| ・水 | 200cc |

〈作り方〉

- ①チンゲン菜は洗い、2cm幅に切る。
- ②水を鍋に入れ沸かし、ブイオンを溶かす。
- ③チンゲン菜と焼きふを入れ、火が通ったら完成。



- ・おうちにある乾物が使えます！
- ・野菜はザクザク切って入れるだけ！

1人分食塩相当量：0.7 g

- ※ごはんは茶碗一杯170g程度
※目玉焼きは、卵をフライパンで焼き（テフロン加工であれば油不要）
スープ、サラダと一緒にいただきます！
（食塩不使用でもおかずの味でいただけます）
※ヨーグルト（プレーン）100gは容器に適量入れ、お好みのジャムをつけてくださいね！

高知県立大学考案 LUNCH MENU

- ・和風まぜそば
- ・ワカメとリンゴの甘酢和え



エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
577 kcal	21.1 g	14.1 g	86.9 g	2.0 g

和風まぜそば

〈使用食材〉（2人分）



- ・ニンニクの薬味・ラー油の辛味で減塩でも味がしっかり！
- ・スープが少ないので、塩分の取りすぎもない！

・中華麺	400 g	・鶏ひき肉	100 g	・レタス	60 g
・減塩醤油	8 g	・にんにく	8 g	・きゅうり	60 g
・顆粒だし	2 g	・サラダ油	2 g	・トマト	60 g
・豆乳	40 g	・はるさめ	10 g	・ごま	6 g
・ラー油	4 g				

1人分食塩相当量：1.5 g

〈作り方〉

- ① 顆粒だしと減塩醤油、豆乳を合わせてタレを作る。
- ② フライパンでサラダ油を温め、ひき肉とニンニクを炒めてそばろをつくる。
- ③ レタス・きゅうりは千切りにし、レンジで温めて柔らかくする。(500Wで2分)
- ④ トマトは薄切りにする。
- ⑤ はるさめを硬めにゆで、ほぐす。
- ⑥ タレと具の準備が出来たら、麺を茹でて、水切りする。
- ⑦ たれとそばろ、麺を混ぜる。
- ⑧ 麺を皿に移し、野菜・はるさめ・ごまを盛り付け、ラー油をかける。

ワカメとリンゴの甘酢和え

〈使用食材〉（2人分）



- ・お酢と生姜でさっぱりしっかり！
- ・リンゴの甘味もアクセント！

・乾燥わかめ	2 g	・しらす	10 g	・砂糖	12 g
・キャベツ	120 g	・生姜	6 g	・酢	20 g
・リンゴ	100 g	・減塩醤油	4g		

1人分食塩相当量：0.5 g

〈作り方〉

- ① 砂糖と酢をしっかり混ぜて、砂糖を溶かす。
- ② ①に醤油を半分加えて混ぜ、残りの醤油で味を調える。
- ③ 乾燥わかめを水でもどし、しっかり水分を絞っておく。
- ④ キャベツはレンジで温め、食べやすいサイズにカットする。(500Wで2分)
- ⑤ リンゴを食べやすいサイズにカットする。
- ⑥ 生姜は細目の千切りにする。
- ⑦ 全ての具材をボウルに入れ、①で作った甘酢を加えて和える。
- ⑧ 器に盛り、しらすをのせる。

高知県立大学考案 DINNER MENU

- ・ 中華丼
- ・ ほうれん草のおひたし
- ・ 季節の果物（みかん）



エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
574 kcal	22.3 g	11.6 g	88.8 g	1.9 g

中華丼

〈使用食材〉（2人分）



- ・ エビや椎茸のうま味で調味料が少なくても美味しい！
- ・ ごま油の香りで減塩！

・ ごはん	400 g	・ 白菜	100 g	・ ごま油	6 g
・ 豚肉(ロース)	60 g	・ 人参	20 g	・ 減塩醤油	12 g
・ むきエビ	80 g	・ しいたけ	20 g	・ 清酒	30 g
・ うずら卵(水煮)	40 g	・ にら	20 g	・ 顆粒中華だし	3 g
				・ 片栗粉	5 g

〈作り方〉

1人分食塩相当量：1.5 g

- ① 人参、白菜、しいたけ、ニラ、豚肉を食べやすい長さに切る。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を入れる。
- ③ 豚肉の色が変わったらエビ、人参、ニラ、しいたけを入れて中火で炒める。
- ④ 全体に油が馴染んだら清酒を入れ、中火で煮立たせる。
- ⑤ 白菜を入れ、蓋をして中火で1分程煮たら醤油、中華だしを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 中火のまま、うずら卵を入れる。
- ⑦ 水溶き片栗粉を回し入れて、とろみが付くまで中火で煮たら火から下ろす。
- ⑧ ごはんをよそった器に盛り付ける。

ほうれん草のおひたし

〈使用食材〉（2人分）



- ・ ゆず果汁でさわやかに減塩！
- ・ 鰹節でうま味アップ！

・ ほうれん草	140 g	・ 鰹節	1 g	・ ゆず果汁	6 g
・ しめじ	40 g	・ 減塩醤油	10 g		

〈作り方〉 **1人分食塩相当量：0.4 g**

- ① 沸騰したお湯にほうれん草を根の方から入れ、約1分間茹でる。
- ② 茹でたほうれん草を冷水にとる。
水気を絞り、4 cm程度の長さに切る。
- ③ 石づきを切ったしめじを沸騰したお湯でさっと茹でる。
- ④ ほうれん草としめじを小鉢に盛り付ける。
- ⑤ 濃口しょうゆとゆず果汁を混ぜ、小鉢のほうれん草にかける。
- ⑥ 最後に鰹節をのせる。