

おいしく減塩
.....
おいしいおレシピ

ノバルティス ファーマ株式会社 大塚製薬株式会社

監 修 | 公益社団法人 日本栄養士会
医療監修 | 土橋 卓也先生(製鉄記念八幡病院 理事長)
レシピ監修 | 川島 美由紀先生(管理栄養士 日本栄養士会会員)
 | 矢島 南弥子先生(管理栄養士 日本栄養士会会員)

トマトと豆の食べるスープ
食塩相当量 0.7g

栄養計算(1人分)

エネルギー……………283kcal
たんぱく質……………7.1g
脂質……………3.2g
糖質……………52.0g
食塩相当量……………0.6g

材料(2人分)

ご飯……………300g
冷凍枝豆……………
……………さやつき40g(豆20g)
しらす……………30g
ごま油……………小さじ1

レシピ監修:川島 美由紀 先生

レシピポイント

塩分が多くなりがちなおにぎりを、ごま油の香りとしらすの塩味でおいしく減塩。冷凍枝豆を使うことで、お手軽にできます。

作り方



1 冷凍枝豆を解凍する。



2 ボウルに全部の材料を入れて混ぜる。



3 <2>を4等分にし、1個分をラップにのせ三角ににぎる。同様に3個作る。



4 完成

1. 主食 ごま油香る枝豆と しらすのおにぎり

【調理時間】3分



※上記の写真は1人前になります

2. 主食

ベーコンレタスサンド

【調理時間】10分



※上記の写真は1人前になります

レシピポイント

焼いたベーコンと食パンの香ばしさに、粒マスタードの辛味がよく合います。粒マスタードの上にベーコン、トマト、レタスの順番で重ねるのがポイント。

栄養計算(1人分)

エネルギー 387kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 20.3g
糖質 36.0g
食塩相当量 2.2g

材料(2人分)

食パン(10枚切り) 4枚
ベーコン 4枚(60g)
トマト 1個(150g)
レタス 2枚(80g)
粒マスタード 大さじ2
バター 10g

レシピ監修: 川島 美由紀 先生

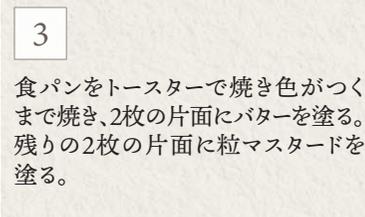
作り方



1 ベーコンは半分に切る。トマトはヘタをとり1cm幅の輪切りにする。レタスは適当な大きさにちぎる。



2 フライパンにベーコンを並べ中火にかける。両面に焼き色をつける。



3 食パンをトースターで焼き色がつくまで焼き、2枚の片面にバターを塗る。残りの2枚の片面に粒マスタードを塗る。



4 食パンの粒マスタードを塗った面にベーコンをのせ、トマト、レタスの順に重ね、バターを塗った食パンをかぶせる。



5 大きめのラップの上に<4>をのせて包み、5分ほど置きなじませる。ラップをつけたまま食べやすい大きさに切る。



6 完成

おろしトマトの
つけ麺

【調理時間】10分



※上記の写真は1人前になります

レシピポイント

トマトとお酢の酸味で、つけ汁を減塩。
オクラ、豚肉、そうめんは同じお湯でゆでます。

栄養計算(1人分)

エネルギー 372kcal
たんぱく質 16.9g
脂質 5.5g
糖質 52.3g
食塩相当量 2.3g

材料(2人分)

そうめん(乾麺)..... 3束(150g)
トマト.....2個(300g)
オクラ 4本(48g)
豚ももしゃぶしゃぶ用 100g
粗挽き黒こしょう 少々

A

めんつゆ3倍濃縮タイプ.....
.....大さじ2
酢.....小さじ1

レシピ監修: 矢島 南弥子 先生

作り方

| | | |
|---|--|---|
| <p>1</p>  <p>トマトは1/2個をくし形に切り、残りはすりおろして【A】と合わせておく。オクラはヘタを落とす。</p> | <p>2</p>  <p>鍋にお湯を沸かしオクラと豚肉をゆで、お湯は捨てずにザルに上げる。</p> | <p>3</p> <p><2>のお湯でそうめんをゆで、流水で洗って水気をきる。</p> |
| <p>4</p> <p>オクラを食べやすいサイズに切る。</p> | <p>5</p> <p>そうめん、豚肉、オクラ、くし形に切ったトマトを皿に盛る。<1>のつけ汁を別の器に入れ、粗挽き黒こしょうをふる。</p> | <p>6</p>  <p>完成</p> |

【調理時間】5分



※上記の写真は1人前になります

レシピポイント

香味野菜や梅干しの酸味で、塩分控えめでも満足感のある味に。たたいた梅干しは、すし酢と合わせてから、ご飯に加えます。

栄養計算(1人分)

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.5g
脂質 1.1g
糖質 53.0g
食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

三つ葉 1/2袋(30g)
みょうが 1個(20g)
梅干し 小1個(10g)
すし酢 大さじ1/2
白いりごま 小さじ1
ご飯 2杯(300g)

レシピ監修: 矢島 南弥子 先生

作り方

| | | |
|--|--|---|
| <p>1</p>  | <p>2</p>  | <p>3</p>  |
| <p>三つ葉は根を落としてラップに包み、600Wの電子レンジで10秒加熱して冷水に取る。</p> | <p>三つ葉の水気を絞って1cm幅に切る。みょうがは縦半分に切ってから小口切りにする。梅干しは種をとり包丁でたたく。</p> | <p>ご飯に、たたいた梅干しとすし酢を合わせたもの、<2>、白いりごまを加えてさっくりと混ぜる。</p> |
| <p>4</p>  <p>完成</p> | | |

5. 主食

まいたけと
大根のカレー

【調理時間】30分



※上記の写真は1人前になります

レシピポイント

まいたけのうまみがルウに溶け込んで深い味わいに。
みずみずしい大根の食感がアクセントになっています。

栄養計算(1人分)

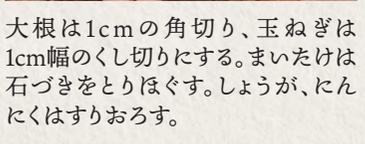
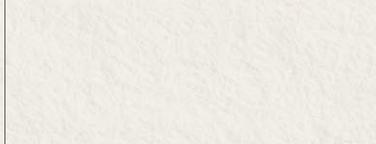
エネルギー 589Kcal
たんぱく質 17.5g
脂質 24.9g
糖質 66.0g
食塩相当量 2.2g

材料(2人分)

大根 5cm(250g)
玉ねぎ 中1/2個(100g)
まいたけ 1パック(100g)
豚ひき肉 150g
しょうが 1片
にんにく 1片
サラダ油 大さじ1
水 300ml
カレールウ 2かけ(40g)
ご飯 300g

レシピ監修:川島 美由紀 先生

作り方

| | | |
|---|--|---|
| <p>1</p>  | <p>2</p>  | <p>3</p> <p><2>に豚ひき肉を入れて炒めたら、水、大根、まいたけを加え、蓋をして弱火で20分ほど煮る。</p> |
| <p>4</p>  <p>ルウを溶き入れる。</p> | <p>5</p> <p>ご飯と一緒に器に盛る。</p> | <p>6</p>  |
| | | <p>完成</p> |

6. 主菜

トマトと豆の 食べるスープ

【調理時間】8分



※上記の写真は2人前になります

レシピポイント

トマトとベーコンのうまみが効いた具だくさんスープ。
材料を合わせてレンジで温めるだけのお手軽料理です。

栄養計算(1人分)

エネルギー……………174kcal
たんぱく質……………7.5g
脂質……………9.2g
糖質……………11.3g
食塩相当量……………0.7g

材料(2人分)

ミックスビーンズ……………1缶(110g)
ベーコン……………2枚(30g)
トマト缶……………200g
顆粒コンソメ……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ローリエ……………1枚(あれば)
オリーブオイル……………小さじ1

レシピ監修:川島 美由紀 先生

作り方



1
ベーコンを1cm角に切る。



2
耐熱ボウルに、ミックスビーンズ、ベーコン、トマト缶、顆粒コンソメ、こしょう、ローリエを入れ、ラップをふんわりかけ600Wの電子レンジで約6分加熱する。



3
器に盛り、オリーブオイルをかける。



4
完成

7. 主菜

レモンサラダチキン

【調理時間】15分(漬け込み時間含まず)



※上記の写真は2人前になります

レシピポイント

低脂肪・高たんぱくで人気のサラダチキン。
レモンや赤唐辛子を使って、おいしく減塩しました。

栄養計算(1人分)

エネルギー……………125kcal
たんぱく質……………19.8g
脂質……………1.5g
糖質……………0.6g
食塩相当量……………0.7g

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)……1枚(200g)
塩……………小さじ1/3
砂糖……………小さじ1/3

A

レモン輪切り…1/4個(25g)分
赤唐辛子……………1本
塩……………小さじ1/3
酒……………大さじ2
水……………300ml

レシピ監修: 矢島 南弥子 先生

作り方

| | | |
|--|--|---|
| <p>1</p>  | <p>2</p>  | <p>3</p>  |
| <p>鶏肉、塩、砂糖を保存袋に合わせてもみ込み、冷蔵庫で半日おく。</p> | <p><1>をさっと洗い、【A】と一緒に鍋に入れて中火で煮立てる。</p> | <p>弱火で10分煮てそのまま冷ます。食べやすいサイズにカットする。</p> |
| <p>4</p>  <p>完成</p> | | |

たこの
ガーリックオイルかけ

レシピポイント

炒めたんにくとハーブの香りがアクセント。
時短料理なのに、メインにもおつまみにもなる満足感です。

栄養計算(1人分)

エネルギー 150kcal
たんぱく質 15.3g
脂質 6.1g
糖質 0.2g
食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

ゆでだこ 200g
にんにく 1片
イタリアンパセリ 1/2束(7.5g)
オリーブオイル 大さじ1
粗挽き黒こしょう 少々

レシピ監修: 川島 美由紀 先生

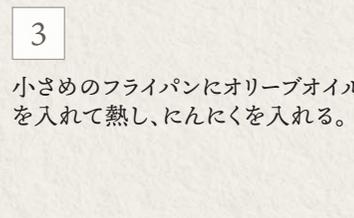
作り方



ゆでだこを乱切りにし、器に盛る。



にんにくは、薄くスライスする。イタリアンパセリは、1cm幅に切る。



小さめのフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れる。



にんにくが薄いきつね色になってきたら、イタリアンパセリを入れ、火を止める。



<4> が熱いうちにゆでだこの上にかける。粗挽き黒こしょうをふる。



完成

【調理時間】5分



※上記の写真は2人前になります

ピーマンの
丸ごと焼き浸し

【調理時間】5分



※上記の写真は2人前になります

レシピポイント

ピーマンの香ばしさとかつおのうまみのハーモニー。
忙しいときでも、ちょっとした一品です。

栄養計算(1人分)

エネルギー.....111kcal
たんぱく質.....2.1g
脂質.....9g
糖質.....2.6g
食塩相当量.....0.4g

材料(2人分)

ピーマン.....6個(180g)
ごま油.....大さじ1
かつお節.....1袋(4g)

A

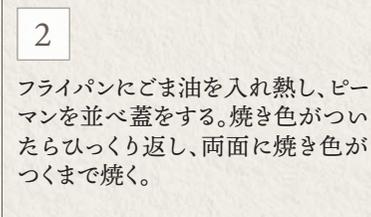
出汁.....50ml
しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ1

レシピ監修:川島 美由紀 先生

作り方



1 水気をふいたピーマンを片手で握りつぶす。



2 フライパンにごま油を入れ熱し、ピーマンを並べ蓋をする。焼き色がついたらひっくり返し、両面に焼き色がつくまで焼く。



3 かつお節と【A】を一気に加え、煮絡める。



4 完成

栄養計算(1人分)

エネルギー.....258kcal
たんぱく質.....5.9g
脂質.....15.1g
糖質.....20.6g
食塩相当量.....0.8g

材料(2人分)

じゃがいも.....2個(250g)
きゅうり.....1/2本(50g)
ハム.....4枚(42g)
フライドオニオン.....
.....大さじ1と1/2
カレー粉.....小さじ1/3
マヨネーズ.....大さじ2
こしょう.....少々

レシピ監修:川島 美由紀 先生

レシピポイント

フライドオニオンとカレー粉を加えてちょっと大人味に。
じゃがいもはレンジで加熱するのでお手軽です。

作り方



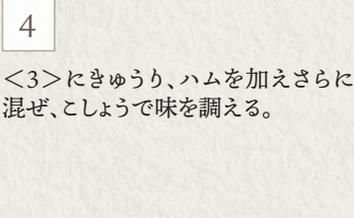
1
じゃがいもは、皮をむき4等分に切る。きゅうりは薄い輪切り、ハムは1cm角に切る。



2
耐熱皿にじゃがいもを入れラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する(じゃがいもに串が通るまで)。



3
<2>を熱いうちに粗くつぶし、粗熱がとれたら、カレー粉、マヨネーズ、フライドオニオンを入れよく混ぜる。



4
<3>にきゅうり、ハムを加えさらに混ぜ、こしょうで味を調える。



5
完成

【調理時間】10分



※上記の写真は2人前になります

11. 副菜

アボカドと
きゅうりの
わさび酢

【調理時間】5分



※上記の写真は2人前になります

レシピポイント

わさびの香りと辛味が素材の味を引き立たせます。
先にきゅうりに味をつけてからアボカドを和えるのがコツ。

栄養計算(1人分)

エネルギー.....141kcal
たんぱく質.....1.5g
脂質.....11.1g
糖質.....2.6g
食塩相当量.....0.4g

材料(2人分)

アボカド.....1個(200g)
きゅうり.....1/2本(50g)
刻みのり.....少々

A

酢.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1/8
わさび.....小さじ1/4

レシピ監修: 矢島 南弥子 先生

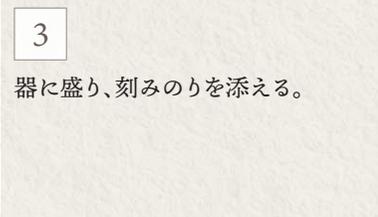
作り方



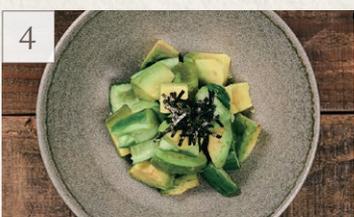
1 きゅうりは麺棒などでたたいて一口大に切り、【A】を加えて和える。



2 アボカドは皮と種をとり、一口大に切って<1>に加えて和える。



3 器に盛り、刻みのりを添える。



4 完成

ほうれん草の
パン粉がけ

【調理時間】6分



※上記の写真は2人前になります

レシピポイント

にんにくとバターで炒めたパン粉をソース代わりに。
香ばしいパン粉が食欲をそそります。

栄養計算(1人分)

エネルギー 82kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 6g
糖質 3g
食塩相当量 0.2g

材料(2人分)

ほうれん草 1束(100g)
パン粉(乾燥) 大さじ3
にんにく 1片
有塩バター 15g
粗挽き黒こしょう 少々

レシピ監修: 川島 美由紀 先生

作り方



鍋にお湯を沸かし、ほうれん草をさっとゆで、4cm幅に切る。にんにくはすりおろす。



フライパンにバター、にんにくを入れ、香りが出たらパン粉を加える。パン粉がきつね色になってきたら火を止める。



器にほうれん草をのせ、<2>をかけ、粗挽き黒こしょうをふる。



完成

