

塩分控えめな 鶏のから揚げ

鶏もも肉はからしに漬け込むと柔らかくなります。
加熱するとツンとした辛みは和らぎます。

つけ合わせに

キャベツとわさびの塩昆布 -くるみ入り-

わさびとオリーブオイルは相性の良い食材です。
時々感じるくるみの食感が楽しい料理です。



材料 2人分

鶏もも肉(皮付) …… 250g
練りからし(チューブ) …… 大さじ1杯
しょうゆ …… 小さじ1杯
みりん …… 小さじ2杯
片栗粉 …… 適宜
揚げ油 …… 適宜
ししとう …… 6本

1人分の栄養価

エネルギー …… 332kcal
たんぱく質 …… 21.7g
脂質 …… 11.6g
炭水化物 …… 11.2g
食塩相当量 …… 1.2g

キャベツとわさびの塩昆布 -くるみ入り-

【材料2人分】

キャベツ …… 200g
塩昆布 …… 3g
わさび(チューブ) …… 小さじ2杯
オリーブオイル …… 小さじ1杯
くるみ …… 5g

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ししとうは竹串で刺して
数カ所穴をあける。
- ③ ビニール袋に①と練りからしを
入れ、なじむように揉み込む。
- ④ ③にしょうゆ、みりんを加えて
揉み込み、ビニール袋の中の
空気を抜いて口を閉じて30分置く。
- ⑤ ④に片栗粉をまぶす。
- ⑥ 160℃の油でししとうを素揚げにし、
180℃の油で⑤を2～3分からっと揚げる。



【作り方】

- ① くるみは 200℃のオーブンで2分ほど
加熱し、粗く刻む。
(粗く刻んでからフライパンで煎ってもOK)
- ② キャベツは洗って水気を丁寧に切り、
手で食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ビニール袋にすべての材料を入れて全体に
混ざるように揉む。
- ④ 空気を抜いて口を閉じ、10分ほどなじませる。

【1人分の栄養価】

エネルギー …… 73kcal
たんぱく質 …… 2.1g
脂質 …… 4.4g
炭水化物 …… 8.0g
食塩相当量 …… 0.6g

豆知識

チューブ入りのからしやわさびには食塩が含まれていますので、使いすぎに注意
しましょう。このページのレシピでもチューブ入りを使っているため、しょうゆや塩
昆布の量を調節して全体の食塩量が多くなりすぎないようにしています。

香味野菜のつくね

ごま油としその香りが効いた一品です。

最後に加えた鶏がらスープは、とろみをつけることで少量でもつくねに味がからむように仕上げました。

香味野菜は、ねぎやセロリなどにアレンジしても美味しいです。



材料 2人分

- 鶏ひき肉 …… 200g
- しそ …… 8枚
- みょうが …… 1本
- ① しょうが …… 1かけ
- 酒 …… 小さじ1杯
- 片栗粉 …… 大さじ1/2杯
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 大さじ1/2杯
- 片栗粉 …… 小さじ1杯
- ② 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2杯
- お湯 …… 50ml



作り方

- ① しそ、みょうがはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに①を入れ、よく練り混ぜ合わせる。
4等分にして小判型にする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて、両面を1～2分ずつ焼く。
- ④ 蓋をして5分程焼いて中まで火を通す。
- ⑤ 油をふき取り、②の鶏がらスープを加えて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



豆知識

つくねの中にしそ、みょうが、しょうがの香味野菜をたっぷり入れました。香りの良い食材を使うことで、薄味でも美味しく食べることができます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 214kcal
たんぱく質 …… 21.2g
脂質 …… 11.3g
炭水化物 …… 4.4g
食塩 …… 0.6g

鮭のホイル焼き ～食べるラー油がけ～

ホイル焼きに入れる魚や野菜は好きなものを使ってアレンジしてみてください。
中荒唐辛子がない場合は一味唐辛子でも美味しくできますが、
その場合は1/4の量で作ってください。
また、ナッツ類は素焼きのものを選び、塩分摂取を控えましょう。



材料

ホイル焼き(2人分)

生鮭 …… 2切れ
キャベツ …… 20g
まいたけ …… 20g
えのき …… 10g
酒 …… 大さじ2杯

食べるラー油(作りやすい分量)

中荒唐辛子 …… 15g
アーモンドダイス …… 10g
くるみ …… 10g
干しえび …… 大さじ 1/2 杯
切りイカ …… 大さじ 1/2 杯
にんにく …… 1かけ
干しいたけ …… 1枚
戻し汁 …… 大さじ1杯
ごま油 …… 300ml
長ねぎ …… 1本
※中荒唐辛子がない場合は一味唐辛子でも
美味しくできます。(1/4の量)



作り方

- 干しいたけは水で戻してみじん切り、にんにく、長ねぎもみじん切りにし、くるみは細かく砕く。
- ①を耐熱ボウルに入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒める。
- ③を熱いうちに②へ入れて混ぜ合わせ、食べるラー油をつくる。
- キャベツはザク切り、まいたけとえのきはバラバラにほぐす。
- アルミホイルに、⑤、鮭の順に置き、酒をかける。
- アルミホイルの口をしっかり閉じて、トースターで15～20分焼く。
- 食べるラー油(大さじ1～2杯)をかける。



豆知識

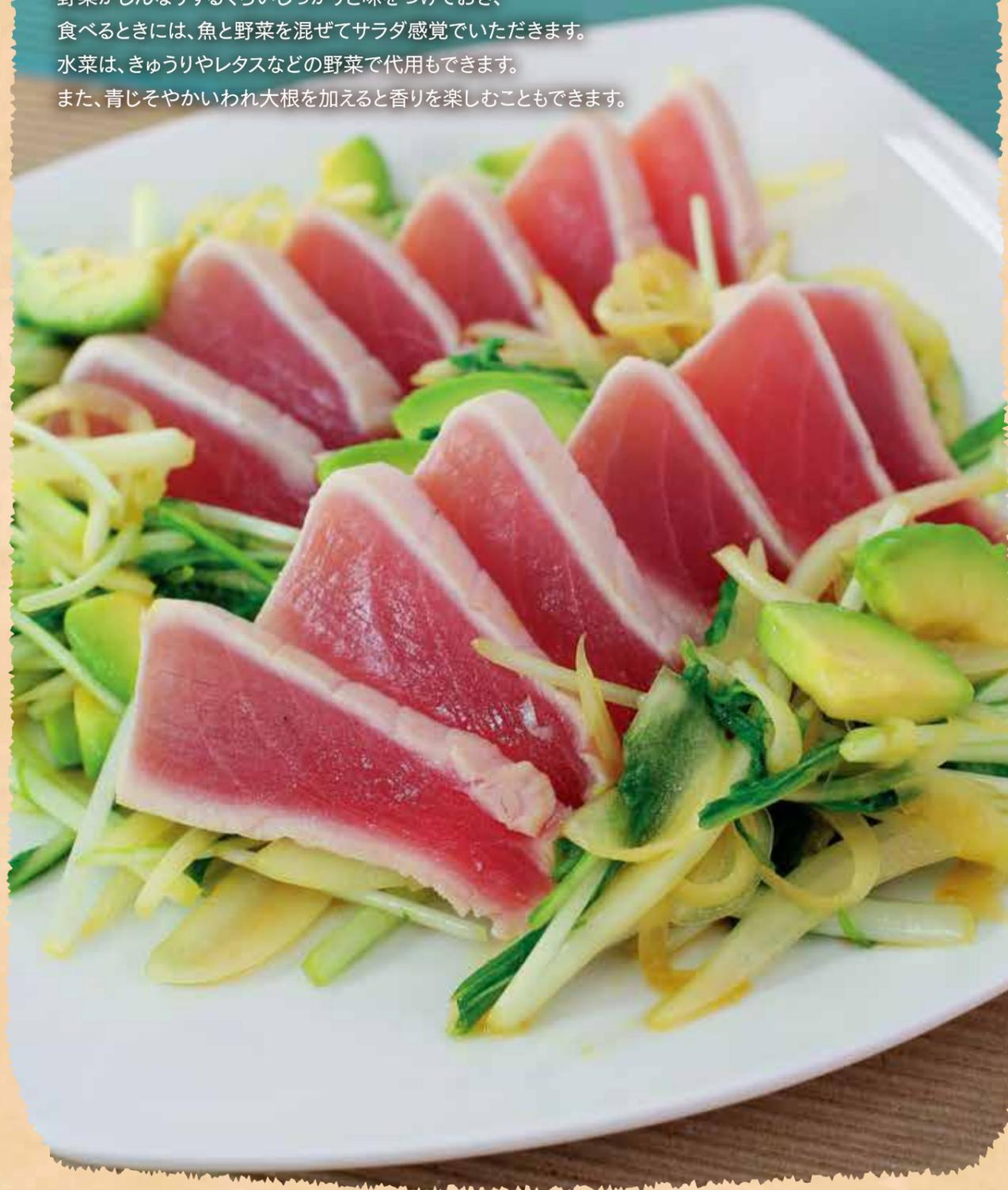
唐辛子の辛味やごま油の香り、
またナッツ類の香ばしさにより、
魚自体に塩で味付けをしなくても
おいしく食べられます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 349kcal
たんぱく質 …… 19.2g
脂質 …… 26.5g
炭水化物 …… 3.8g
食塩 …… 0.1g

炙りマグロの さっぱりサラダ

野菜がしんなりするくらいしっかりと味をつけておき、
食べるときには、魚と野菜を混ぜてサラダ感覚でいただきます。
水菜は、きゅうりやレタスなどの野菜で代用もできます。
また、青じそやかいわれ大根を加えると香りを楽しむこともできます。



材料 2人分

マグロの刺身(冊) … 150g
たまねぎ …………… 1/2 ケ
水菜 …………… 2束
アボカド …………… 1/2 ケ

① しょうゆ …… 小さじ2杯
② 酢 …………… 小さじ2杯
③ みりん …… 小さじ1/2杯



作り方

- ① たまねぎは薄切り、水菜は5cm長さに切る。
- ② アボカドは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンで刺身の表面を軽く焼き、表面の肉色が変わったら、氷水につけて粗熱を取る。
- ④ ③の水気をペーパーで拭き取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①を混ぜ合わせ、②を加えてしんなりするまで味をなじませる。
- ⑥ ⑤と②をさっと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥の半分を器に敷いてその上に④を盛りつけ、⑥の残りを散らす。



豆知識

このサラダは調味料を野菜にしみこませて味をつけています。刺身を食べるときに普段はしょうゆを使いますが、その7割程度の塩分に抑えられます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 178kcal
たんぱく質 …… 20.7g
脂質 …………… 6.9g
炭水化物 …… 9.2g
食塩 …………… 1.0g

ポテサラサンド

さっぱりしたポテトサラダですが、からしを塗ったパンにサンドすると食べ応えがあります。ウイナーソーセージを干しぶどうやりんごに代えると、さらに塩分を減らすことができます。

材料 2人分

卵 …………… 1ケ	①	にんじん …………… 20g
きゅうり …… 1/6 本		あらびきウイナー … 1本
たまねぎ …… 25g		コーン(缶) …………… 大さじ1杯
じゃがいも …… 1ケ		オリーブオイル …… 大さじ1/2杯
こしょう …… 少々	②	プレーンヨーグルト … 大さじ1/2杯
ロールパン … 4ケ		レモン汁 …………… 大さじ1/2杯
粉からし …… 大さじ1杯		ハーフマヨネーズ …… 大さじ1/2杯



作り方

- ゆで卵をつくり細かく切る。
- きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切りにして塩水(小さじ3分の1、分量外)に5分入れたあと、軽く水で流して水気を絞る。
- にんじんはいちょう切り、ウイナーは1cmに切り、①を炒める。
- じゃがいもを洗ってラップに包み、電子レンジで加熱したあと、皮をむいてボウルに入れる。
- ④に②を入れてフォークでつぶす。
- ⑤に①、②、③、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ロールパンに水で溶いたからしを塗り、⑥を詰める。



豆知識

ヨーグルトとレモン果汁で酸味がきいたポテトサラダは、全卵型マヨネーズを使用した場合の10%ほどの減塩効果があり、同時にエネルギーも抑えられます。

1人分(21個)の栄養価

エネルギー ……	396kcal
たんぱく質 ……	16.0g
脂質 ……………	17.8g
炭水化物 ……	43.7g
食塩 ……………	1.1g

ガーリックトースト

ガーリックバターをフランスパンにたっぷりとしみこませ、フライパンで両面を焼いています。表面はカリッと、中はしっとりとしたトーストです。にんにくの香りが食欲をそそります。



材料 2人分

- フランスパン(バゲット) 1/2本
- にんにく 2かけ
- オリーブオイル 大さじ2杯
- マーガリン 大さじ2杯
- 乾燥バジル(または乾燥パセリ) 少々



作り方

- ① フランスパンは2cm厚さの斜め切りにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ④ ③にマーガリンと乾燥バジルを加え、混ざったら別容器に移す。
- ⑤ フランスパンを④に浸す。
- ⑥ フライパンで⑤をこんがり色がつく程度に両面を焼く。



豆知識

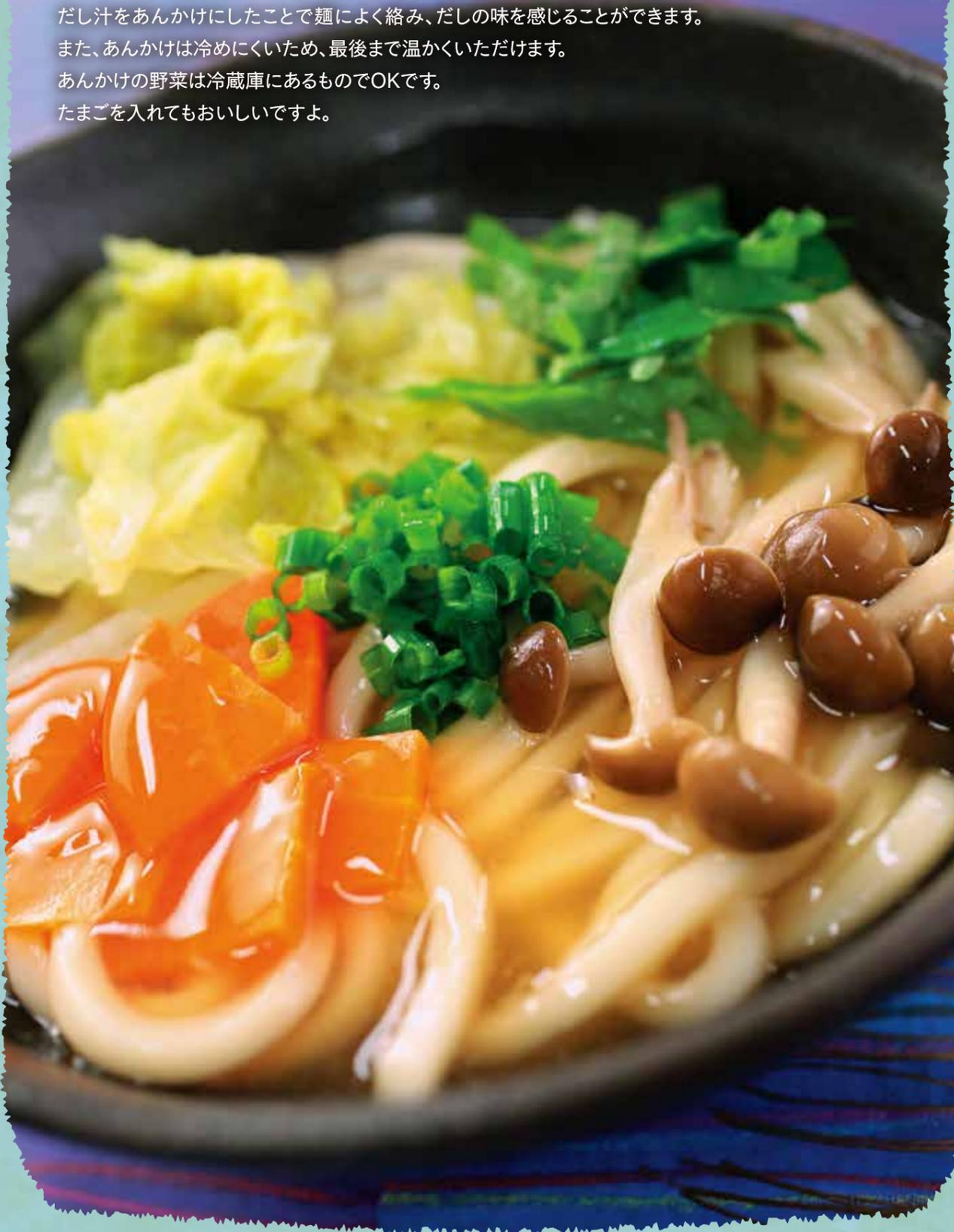
フランスパンとマーガリンに含まれる塩分だけで美味しくいただけます。オーブンで焼くこともできます。バジルやパセリなど、ハーブの香りは減塩効果があります。

1人分の栄養価

エネルギー331kcal
 たんぱく質4.9g
 脂質 21.0g
 炭水化物 29.6g
 食塩0.7g

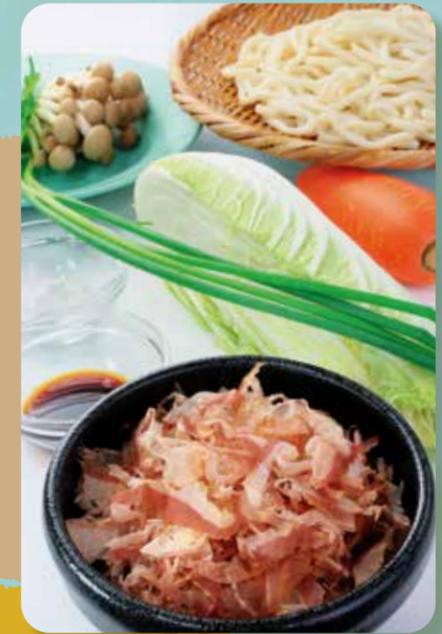
野菜あんかけうどん

だし汁をあんかけにしたことで麺によく絡み、だしの味を感じることができます。
また、あんかけは冷めにくいので、最後まで温かくいただけます。
あんかけの野菜は冷蔵庫にあるものでOKです。
たまごを入れてもおいしいですよ。



材料 2人分

ゆでうどん …… 2玉	白菜 …… 2枚
水 …… 1L	にんじん … 1/5 本
① かつお節 …… 12g	しめじ …… 30g
しょうゆ …… 大さじ1杯	ねぎ …… 1本
	しそ …… 4枚
	② 片栗粉 …… 大さじ1杯
	水 …… 大さじ2杯



作り方

- ① 白菜、にんじんは食べやすい大きさに切り、しめじはバラバラにほぐす。
ねぎは小口切り、しそはせん切りにする。
- ② ①の水を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて、
かつお節を入れて3分おく。
- ③ 鍋にざるをセットしキッチンペーパーを敷いて②をこす。
- ④ ③にしょうゆ、白菜、にんじん、しめじを入れて煮る。
- ⑤ ④が煮えたらうどんを加えて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛りつけ、ねぎとしそを添える。



豆知識

顆粒だしには多くの塩分が含まれているため、かつお節からだしを取るほうが塩分を抑えることができます。

1人分の栄養価

エネルギー ……	247kcal
たんぱく質 ……	6.7g
脂質 ……	1.0g
炭水化物 ……	51.6g
食塩 ……	1.6g



エビとオクラの バター炒め

バター炒めには有塩バターを使うことが多いですが、白ワインや一味唐辛子の風味によって、無塩バターでもおいしくできます。

白ワインがなければ料理酒でも代用できます。

エビ以外の魚介類や好きな野菜を使ってアレンジしてみましょう♪

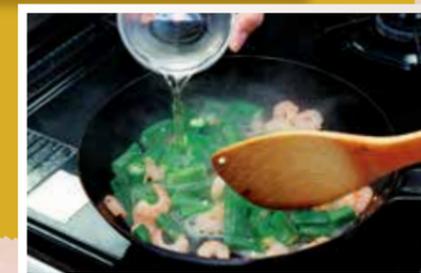
材料 2人分

- むきエビ 100g
 - オクラ 12本
 - 無塩バター 20g
 - 白ワイン 適量
 - 一味唐辛子 少々
- ※白ワインがなければ料理酒でも代用できます。



作り方

- 1 オクラを一口大に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、エビ、オクラを炒める。
- 3 ②に火が通ったら、白ワインを加えて香り付けをする。
- 4 一味唐辛子を振りかける。



豆知識

無塩バターは、原料の生乳に微量の塩分が含まれるため、食塩不使用バターと表示されています。有塩バターには100g当たり1.4g、無塩バターは0.01~0.04gの塩分が含まれています。

1人分の栄養価

- エネルギー 156kcal
- たんぱく質 10.8g
- 脂質 8.7g
- 炭水化物 4.9g
- 食塩 0.3g

枝豆のピリ辛 ガーリック炒め

冷凍枝豆を使った時短料理です。枝豆は「畑の肉」といわれ、良質のたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素を含んでいます。

おつまみとしてだけでなく、辛さを調整することで成長期の子どものおやつとしても最適です。



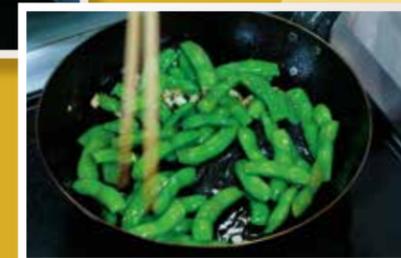
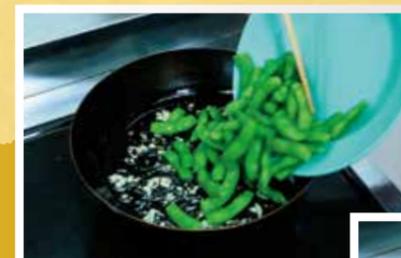
材料 2人分

枝豆(冷凍) …………… 200g
にんにく …………… 3かけ
オリーブオイル …………… 大さじ2杯
鷹の爪 …………… 3本



作り方

- ① 枝豆は解凍する。
(自然解凍または電子レンジ600W約3～5分)
- ② 枝豆の両端を切り落とす。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ⑤ にんにくの香りがしてきたら、枝豆を加えて炒める。
- ⑥ 枝豆がオリーブオイルになじんだら、鷹の爪を加えて軽く炒める。



豆知識

オリーブオイルで炒めたにんにくの香りと、鷹の爪のピリッとした辛さで食塩を使わない料理です。香辛料の使用は減塩方法の一つで、塩分を抑えても美味しくいただけます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 222kcal
たんぱく質 …… 7.5g
脂質 …………… 17.1g
炭水化物 …… 9.7g
食塩 …………… 0g

なすのソテー

なすは、蒸す、焼く、煮る、炒める、揚げるなど、どのような調理方法でもおいしくいただけます。

また、油で炒めることで、歯ごたえ、甘味、風味が増し、とてもおいしくなります。しょうがたっぷりの和風味に仕上げました。



材料 2人分

なす …………… 3本
 青ねぎ …………… 1本
 ごま油 …………… 小さじ2杯
 おろししょうが …… 小さじ1杯
 かつお節 …………… 1g

しょうゆ …………… 小さじ1杯
 砂糖 …………… 小さじ1/2杯
 しょうがの絞り汁 … 大さじ1杯



作り方

- ① なすはへたを除き、縦割りにしたのち、それぞれ2つに切って、水にさらす。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なすの皮を下にして炒める。
- ④ ③に火が通ったら、裏返してさらに炒め、焼き色がついたら火を止める。
- ⑤ ④をクッキングペーパーに並べて油分を除く。
- ⑥ 器になすを盛りつけ、かつお節と青ねぎを盛る。
- ⑦ ⑥に混ぜ合わせた(A)をかけ、おろししょうがを添える。



豆知識

淡泊な味のなすの料理には塩味が欠かせませんが、しょうがの独特な辛味と風味により、しょうゆの量を最小限にすることができます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 78kcal
 たんぱく質 …… 2.4g
 脂質 …………… 4.2g
 炭水化物 …… 8.9g
 食塩 …………… 0.4g

野菜の コンソメスープ

しょうがたっぷり、野菜がたっぷりのスープです。

しょうがは、生のものは咳止め効果、熱をかけると体を温める効果があるので、上手に使うと、とても便利な食品です。

野菜の他に、いもや豆を入れてもおいしくいただけます。

材料 2人分

キャベツ …………… 1枚
たまねぎ …………… 1/4ヶ
にんじん …………… 1/5本
サラダ油 …………… 小さじ1杯
水 …………… 200ml

顆粒コンソメ …………… 1g
しょうがの絞り汁 …… 大さじ1杯
こしょう(粗挽き) …… 少々
パセリ …………… 少々



作り方

- ① キャベツ、たまねぎ、にんじんはせん切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、キャベツ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ 野菜が柔らかくなったら水、コンソメを加えて煮る。
- ④ 火を止めてからしょうがの絞り汁とこしょうを加える。
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリを散らす。



豆知識

野菜をたくさん入れることでスープの量が少なくなり、減塩することができます。辛味のあるしょうが汁を加えることで、さらに減塩効果が得られます。

1人分の栄養価

エネルギー …………… 39kcal
たんぱく質 …………… 0.7g
脂質 …………… 2.2g
炭水化物 …………… 6.5g
食塩 …………… 0.2g



サンラータン

サンラータンは中国料理で酸辣湯と表され、酸味と辛味が特徴のスープです。
減塩による塩分の物足りなさを補うために具たくさんにしました。
歯ごたえのある食材をたくさん使っていますので、お腹いっぱいになります。

材料 2人分

豚ひき肉 …… 30g	しょうが(スライス) …… 2~3枚	
木綿豆腐 …… 40g	油 …… 適量	
卵 …… 1/2ケ	A {	
たけのこ水煮 …… 25g		戻し汁(不足分は水で補う)… 350g
にんじん …… 10g		鶏がらスープの素 …… 1.5g
えのき …… 20g		しょうゆ …… 5g
春雨 …… 10g	酒 …… 6g	
干しえび …… 2g	片栗粉 …… 4g	
干しいたけ …… 小1枚	酢 …… 12g(好みで増減)	
長ねぎ …… 7cm	ラー油 …… 適宜	



作り方

- 春雨と干しえび、干しいたけを水で戻す。
(干しえび、干しいたけの戻し汁は使うので捨てない)
木綿豆腐は重しをして水切りをする。
- 木綿豆腐は拍子木切り、たけのこ、にんじんは短冊切り、えのき、春雨は3cm長さに切る。
干しえびは粗みじんに切り、干しいたけは薄切り、長ねぎ、しょうがはせん切りにする。
- 中華鍋に油を熱し、長ねぎ、しょうがを炒める。
- 香りが出てきたら豚ひき肉を加え、肉色が変わったなら、たけのこ、にんじん、えのき、干しいたけを加え炒める。
- 野菜がしんなりしたらAを加え、ひと煮立ちしたら、豆腐、春雨、干しえびを加えて、軽く煮込む。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、卵がふんわり浮いてきたら火を止める。
- 酢を加え、味を調える。
- 器に盛りつけ、お好みでラー油を注ぐ。



豆知識

減塩ポイントは香り食材です。干しえびと干しいたけでだしを取り、ねぎとしょうがを炒めて香りを引き出しています。酢とラー油は好みで入れましょう。

1人分の栄養価

エネルギー ……	166kcal
たんぱく質 ……	7.5g
脂質 ……	9.9g
炭水化物 ……	10.4g
食塩 ……	0.9g

酢豚

中華料理を代表する料理で、広東料理の一つです。
甘酢あんの酸味が食欲をそそります。
肉を油で揚げずに、フライパンひとつでできる
簡単アレンジ料理です。



材料(2人分)

- 豚ロース トンテキ用2枚
- あらびきこしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1杯
- たまねぎ 1/2個
- パプリカ 1/2個
- ピーマン 1個
- 油 小さじ1杯
- 「トマトケチャップ 大さじ3杯
- A 黒酢 大さじ2杯
- ↳ 砂糖 大さじ1杯

作り方

- ① 豚肉は2~3cmの角切りにしてポリ袋に入れ、こしょう、片栗粉の順に入れてまぶす。
- ② たまねぎはくし型切り、パプリカ、ピーマンは3~4cmの乱切りにする。
- ③ フライパンに油、①を入れてふたをし、中火から弱火で焼く。
- ④ 豚肉の両面に焼き色が付いたら②を加え、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 野菜に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで炒める。



1人分の栄養価

エネルギー..... 297kcal
たんぱく質..... 13.9g
脂質..... 13.4g
炭水化物..... 28.8g
食塩..... 0.8g

豆知識

肉に下味をつけないのが減塩のコツです。
材料のまわりに味付けをすることで
減塩しても美味しく食べられます。



チリコンカン

「チリコンカン」はスペイン語で、チリは「唐辛子」、コンは「〜と」、カンは「肉」を意味しています。
発祥はメキシコ国境沿いのテキサス州で、アメリカやメキシコの家庭料理です。



材料(2人分)

- たまねぎ1/4個
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 小さじ1杯
- ひき肉 60g
- 小麦粉 小さじ1杯
- レッドキドニー(水煮) 60g
- カットトマト 120g
- 砂糖 小さじ1杯
- A コンソメ 小さじ1/2杯
- チリパウダー 少々(小さじ2杯)
- ローリエ 1枚
- レッドキドニーの汁 50ml
(または水)

作り方

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 厚鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ たまねぎを加えて炒め、透き通ったらひき肉を加えて炒める。
- ④ ひき肉にしっかり火が通ったら、小麦粉を振り入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ Aを加えて水分がなくなるまで20〜30分ほど煮る。



1人分の栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	7.2g
炭水化物	17.4g
食塩	0.5g

豆知識

チリパウダーの辛みで減塩でも美味しく食べることができます。こしょうやにんにく、ローリエで香りをプラスするのも減塩のポイントです。

