

おいしい・たのしい・ためになる！塩ちょっぴりの工夫

はじめよう！ 減塩生活 まずは 1日マイナス1g！

減塩生活のすすめ

①選ぶときのコツ

減塩調味料・食品を上手に使う。
外食や弁当は表示で塩分を確認する。
加工食品やお菓子など隠れた塩にも要注意。

②作るときのコツ

汁ものは具たくさんに。
だしのうま味や、酸味をいかしてうす味に。
味付けにメリハリを。うす味の食事に1品だけ
しっかり味のものを添えるなどの工夫で長続き。

③食べる時のコツ

麺類のスープは、飲みほさない。
しょうゆやソースなど調味料は『かけて食べる』
より『つけて食べる』。

 みそ汁(1杯) 約 1.5g	 インスタントスープ (1袋) 約 1.2g	 きゅうりの ぬかみそ漬(5切れ) 約 1.6g	 梅干し(1つ) 約 2.2g
 ちくわ・中(1本) 約 0.7g	 あじの開き(1尾) 約 1.4g	 塩鮭・中辛(1切れ) 約 1.1g	 かた焼きせんべい・大 (2枚) 約 1.0g
 うどん (1杯、汁をきむ) 約 5～6g	 ラーメン (1杯、汁をきむ) 約 6～7g	 塩 (小さじ1杯) 6.0g	 濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g

だしのうま味を活かしておいしく減塩しましょう！

煮干しのだし

【材 料】 でき上り3カップ分

水……………4カップ
煮干し…20g



【作り方】

- ①煮干しの頭を除き、縦に2つに裂いて、黒いわたを除く。
- ②分量の水に5分以上つける。
- ③中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクをすくう。
- ④ふたをしないで静かに2～3分煮出し、こす。

かつお節と昆布のだし

【材 料】 でき上り3カップ分

水……………4カップ
昆布……………6g
かつお節…12g



【作り方】

- ①昆布と水を鍋に入れ、弱火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③沸騰しはじめたら火を消し、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が下に沈むまで待ち、こす。

■1日の食塩摂取量の目標■

島根県では、1日8g以下
を目標にしています。

塩分量はあくまでも目安
です。商品によっても塩分
量に差があります。減塩に
心がけましょう。





切干大根の彩り酢の物（2人分）

1人分 エネルギー 86kcal 塩分 0.6g

切干大根	8g
きゅうり	1/2本（60g）
ハム	2枚（20g）
人参	30g
A	
酢	大さじ1
すりごま	大さじ1（10g）
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱

- ① 切干大根は軽く洗って20分程度水につけて戻した後、絞っておく。
- ② きゅうり、ハム、人参は千切りにしておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①と人参を入れてサッと湯がいて冷水にとり水気を絞る。
- ④ ハムも湯通しして冷水にとり、水気を切る。
- ⑤ Aを合わせて、きゅうり、③、④とあえる。

*酸味とたっぷりのごまでうす味が気になりにくく、食べやすいです。

*ハムも湯通しで減塩を。減塩タイプのハムを使うと手軽です。

*夏には、砂糖の分量を減らしてとうもろこしを加えれば彩りアップ！

レンジで簡単ココット（2人分）

1人分 エネルギー 85kcal 塩分 0.4g

卵	2個
ブロッコリー	30g
人参	20g
キャベツ	1枚
（または、レタス）	
塩・コショウ	少々

- ① ブロッコリーは小さめに切る。人参、キャベツは短めの千切りにする。
- ② 野菜を合わせて塩コショウをし、耐熱容器に入れて上から卵を割り入れる。卵黄に包丁の先で1～2箇所穴をあける。（卵の破裂を防止するため）
- ③ ラップをふんわりとかけて、レンジで2分半～3分程度加熱する。（卵の固さの好みで、加熱時間を調節する）

*加熱しやすくするため、野菜は小さめに切りましょう。

*マヨネーズやチーズを加えてもおいしくできます。

その場合 塩・コショウは少なめに。

豆腐グラタン（2人分）

1人分 エネルギー 178kcal 塩分 0.9g

えび	100g
酒	少々
玉ねぎ	80g
スナップエンドウ	60g
しめじ	50g
油	小さじ1半
塩	ひとつまみ
バター（器塗り用）	少々
絹ごし豆腐（充填）	100g
マヨネーズ	小さじ2
粉チーズ	小さじ4

- ① えびは殻と尾、背ワタを取り、酒に漬けておく。玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。
スナップエンドウは軽くゆでて、2～3つに切る。
- ② フライパンに油と玉ねぎを入れて炒める。
しめじと水気を切った えびを入れてさらに炒め、塩ひとつまみを振り混ぜる。
- ③ 豆腐の水気をキッチンペーパーでふきとり、網でこしてつぶしマヨネーズと混ぜる。
- ④ 器にバターを薄くぬり、②とスナップエンドウを入れる。
③をスプーンで広げてのせ、粉チーズを散らす。
- ⑤ 高温のオーブン、又はオーブントースターで、こんがりと焼き色が付くまで焼く。

*豆腐にまぜたマヨネーズと粉チーズが、減塩に一役かっています。

〈島根県 ホームページ 減塩食より〉



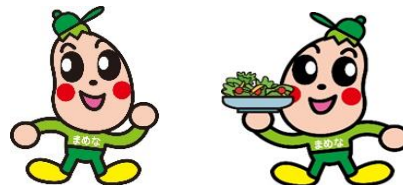
おから団子あんかけ（2人分）

1人分 エネルギー 191kcal 塩分 0.9g

生おから	40g
豆腐	60g
長芋	20g
A むきエビ	20g
薄口醤油	小さじ1/2
卵	30g
小麦粉	小さじ2
サラダ油	適量
B かつおだし汁	60cc
みりん	小さじ1
濃口醤油	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

- ① 豆腐は軽く水切りしておく。
- ② 長芋はすりおろし、エビはみじん切りにする。
- ③ Aを全部合わせて一口サイズに丸める。
- ④ フライパンに油をひき、③の両面を焼く。
- ⑤ Bを煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤のあんをかける。

*おからは、豆乳や豆腐に豊富に含まれるたんぱく質や食物繊維、マグネシウム、カルシウム、ビタミンB2などの栄養素が多く含まれます。



豆腐のステーキ野菜かけ（2人分）

1人分 エネルギー 197kcal 塩分 0.9g

木綿豆腐	1/4丁（100g）
小麦粉	小さじ2
油（豆腐用）	大さじ1
玉ねぎ	40g
人参	20g
ピーマン	20g
生椎茸	8g
油（野菜用）	小さじ2
焼き肉のたれ	大さじ1.5

- ① 豆腐は水切りをして2人分に切り、小麦粉をつける。
- ② フライパンに大さじ1の油を熱し①の豆腐を入れ、両面を焼く。
- ③ 野菜は細く千切りにする。
- ④ フライパンに小さじ2の油を入れ、弱火で③の野菜を炒める。できるだけクタクタになるくらいになるまで炒める。
- ⑤ ④に焼き肉のたれをかけて混ぜ、豆腐のステーキの上にかける。

*野菜は出来るだけクタクタにして野菜の水分をなくすと、たれの味がしっかりします。

*野菜を蒸し焼きにすると、カロリー控えめになります。

あずまやき（2人分）

1人分 エネルギー 215kcal 塩分 0.6g

合いびき肉	80g
玉ねぎ	40g
人参	10g
ピーマン	10g
卵	6g
パン粉	2g（小さじ2）
みそ	10g
砂糖	4g（大さじ1/2）
油	適量

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ② ①と油以外の材料をすべて入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて、②を丸くして両面を焼く。（焦げやすいので、注意が必要）

*うす味の主菜です。野菜たっぷりの副菜を組み合わせましょう。





鶏肉のかぼす焼き 野菜添え（2人分） 1人分 エネルギー 167kcal 塩分 0.6g

A	鶏肉（もも肉）	140 g
	小麦粉	2 g
	オリーブオイル	大さじ1
	かぼす	25 g
	酒	小さじ1
B	玉ねぎ	40 g
	人参	20 g
	ピーマン	20 g
	生椎茸	8 g
	アスパラガス	20 g
	オリーブオイル	小さじ2
	便利酢	大さじ1
	※塩・コショウ	少々

- ① 鶏肉（もも肉）を一口大に切る。
- ② ①の 鶏肉に軽く塩・コショウをして小麦粉を付ける。
フライパンに大さじ1のオリーブオイルを熱し皮面から先に焼き両面を焼いていく。
- ③ Bの野菜は一口大に切る。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、かぼすの薄切りをのせて酒（小さじ1）をかけて蓋をして、5分程蒸らす。
- ⑤ 鶏肉とかぼすを取り出して、フライパンに小さじ2のオリーブオイルを入れ、弱火で③の野菜を炒める。
野菜に火が通ったら、便利酢をかけて、鶏肉の周りに盛り付ける。

*便利酢の代わりにかんたん酢も代用できます。
*かぼすの風味がでるので、塩・コショウは少なめにします。

小松菜の磯香和え（2人分）

1人分 エネルギー 18kcal 塩分 0.1g

小松菜	120 g
海苔の佃煮	8 g
練わさび	1 g
酒	小さじ1 弱
刻みのり	少々

- ① 小松菜は、たっぷりの熱湯に根元から入れ、好みの固さにゆで、冷水に浸して引き上げる。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② 海苔の佃煮に練わさびを加え、酒で溶きのばす。
- ③ ①を再度絞り、②と和える。
- ④ 器に盛り、刻みのりをのせる。

*しょうゆの代わりに、たらこや海苔の佃煮を使うことによって風味が増し、うす味でもおいしくいただけます。

だし

簡単お手軽「水出汁」を作ってみませんか。

- ★だしの素材は、鰹節、昆布、煮干しなど
- ★水1リットルに対して、素材20gくらいの量です
- ★お好みの素材を組み合わせても単独でもOKです
- ★お茶パックに必要な分量の素材を入れます
- ★容器はお茶ポットのように冷蔵庫に入れやすいものがよいでしょう
- ★容器に水と素材を入れたお茶パックを入れ冷蔵庫で1晩おきます
- ★保存は冷蔵庫で3日くらいを目安にします

時短でできるだし汁です。
常備しておくと便利です！



朝ごはん簡単レシピ
（島根県ホームページ）