

イワシの夏野菜ソースかけ

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、野菜たっぷり、酸味を活用

（1人分）エネルギー：274kcal たんぱく質：20.7g 脂質：14.3g 炭水化物：11.9g
食塩相当量：1.2g



自家製野菜をたっぷりと使用し、暑い日でも食べやすいように味付けは酸味を効かせた。さっぱりとした味付けで食べやすくなっています。

＜材料＞ 2人分

いわし…2尾

塩、こしょう…少々

生姜（すりおろし）…6g

片栗粉…適量

オリーブオイル…10g

なす…小2個

きゅうり…2/3本

トマト…大1/2個

酢 …20g

みりん…20g

醤油 …10g

＜作り方＞

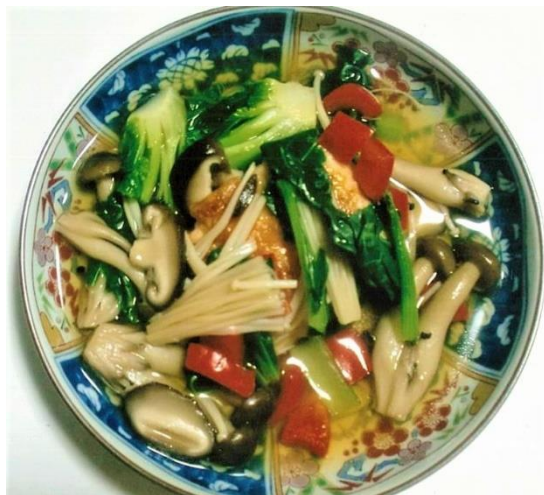
- ① いわしに塩・こしょう、生姜で下味をつけ、片栗粉をかるくまぶす。
- ② 野菜はすべて角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、①を焼く。
両面が焼けて火が通ったら、フライパンから取り出す。
- ④ いわしを焼いたフライパンでなすを炒める。※油はそのまま使用する。
- ⑤ 酢、みりん、しょうゆを加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ さらにきゅうりとトマトを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ いわしを皿に盛りつけ、上から野菜ソースをかけてできあがり。

秋鮭ときのこづくし

＜減塩ポイント＞ 野菜たっぷり

（1人分）エネルギー：176kcal たんぱく質：15.6g 脂質：4.8g 炭水化物：17.3g

食塩相当量：1.8g



旬の食材と、家庭にある食材を活用して作りました。彩りよく、見た目もきれいなため食欲をそそります。

＜材料＞ 4人分

生鮭…4切

塩・こしょう…少々

片栗粉…適量

しめじ…70g

えのき…50g

しいたけ…3枚

パプリカ…1/2個

ターサイ…1株

無塩バター…10g

水…600cc

酒…大さじ2

しょうゆ…大さじ2

塩…ひとつまみ

砂糖…小さじ1

オイスターソース…小さじ1

片栗粉…小さじ2と1/2

＜作り方＞

- ① 鮭は塩・こしょうをし、両面に片栗粉をつける。
- ② しめじは石づきを切り、ほぐす。えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。しいたけは薄切りにする。パプリカは小さく角切りにする。ターサイは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かしたら、鮭を両面焼いて火が通ったら皿に取り出す。
- ④ 鮭を焼いたフライパンに水 600ccを入れ、しめじ、えのき、しいたけを入れ、酒、しょうゆ、塩、砂糖を入れて煮る。
- ⑤ ④にパプリカ、ターサイを加える。
- ⑥ オイスターソースを入れて味を調え、片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に鮭を盛りつけ、⑥を上からかけてできあがり。

鮭とブロッコリーのキッシュ風

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ

（1人分）エネルギー：324kcal たんぱく質：25.1g 脂質：19.1g 炭水化物：11.5g
食塩相当量：1.4g



具材をしらす、ベーコン、ほうれん草などに
変えても美味しいです。卵が少し固まってから
チーズをのせるとチーズが沈みません。また、
オーブンの時間が長いと卵がパサパサし
てしまうので気を付けましょう。

＜材料＞ 4人分
生鮭…2切
塩・こしょう…少々
玉ねぎ…1/4個
ブロッコリー…1/4個
バター…10g
牛乳…180cc
卵…4個
塩・こしょう…少々
ピザ用チーズ…50g

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは1cmの角切りにする。
ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② 鮭は骨、皮を除き、一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンにバターを溶かして、鮭、玉ねぎ、ブロッコリーを炒める。
- ④ ボウルに牛乳と卵を入れて溶きほぐし、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に③と④を入れて、上からチーズを散らす。
- ⑥ 200℃のオーブンで15分焼く。

鮭のタジン鍋蒸し

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、野菜たっぷり、酸味を活用

（1人分）エネルギー：223kcal たんぱく質：18.4g 脂質：12.9g 炭水化物：12.1g
食塩相当量：0.9g



野菜やきのこをたっぷり使いました。野菜の味がよくでるため調味料が控えられます。かぼすをかけて食べると酸味が加わりとても美味しいです。

＜材料＞ 2人分

鮭…2切
塩・こしょう…少々
白菜…110g
豆苗…30g
しめじ …15g
えのき …80g
まいたけ…20g
エリンギ…40g
にんじん…40g
チンゲン菜…50g
パプリカ…50g
バター…24g
顆粒かつおだし…小さじ1/2
かぼす…1/2個

＜作り方＞

- ① 鮭に塩・こしょうをふっておく。
- ② 白菜は4～5cm幅に切る。豆苗は茎の部分を切り落とす。
しめじ、えのきは石づきを切り落とし、ほぐす。
まいたけは手でさいておく。エリンギは縦に薄切りにする。
にんじんは短冊切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
パプリカは半分に切り、中の種とヘタを除き、縦に細切りにする。
- ③ タジン鍋に鮭と切った野菜を重ねて入れて、バター、かつおだしを上のにのせる。
- ④ 蓋をして20分程度蒸す。
- ⑤ 食べるときにかぼすを絞ってかける。

生鮭のみそマヨホイル焼き

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、酸味を活用

（1人分）エネルギー：203kcal たんぱく質：24.1g 脂質：9.2g 炭水化物：5.6g
食塩相当量：1.1g



少量のみそとマヨネーズで味付けし、野菜やレモンで味を補いました。鮭が柔らかくしっとりするので食べやすいです。

＜材料＞ 2人分
生鮭…2切
玉ねぎ…中1/4個
しめじ…50g
みそ…12g
マヨネーズ…12g
レモンスライス…2枚

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ② みそとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ③ アルミホイルを2枚用意する。
（鮭をふっくら包めるくらいの大きさ）
- ④ 鮭の両面に②を薄く塗る。
- ⑤ アルミホイルの上に玉ねぎ、鮭、玉ねぎ、しめじ、レモンの順でのせて、ふっくらと包む。
- ⑥ 温めておいた魚焼きグリルにホイルごと入れて、中火で10分焼く。
火を止めてからもしばらくそのままにし、蒸し焼きにする。

野菜たっぷり鮭のワイン蒸し

＜減塩ポイント＞ 香辛料の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり、酸味を活用

（1人分）エネルギー：154kcal たんぱく質：18.5g 脂質：3.4g 炭水化物：10.0g
食塩相当量：0.6g



レモンの酸味とワインの風味で、塩分を極力控えることができましたと思います。仕上げに追いこしょうをしても美味しいです。

＜材料＞ 4人分
生鮭…4切
塩・こしょう…少々
キャベツ…400g
玉ねぎ…100g
にんじん…40g
ローリエの葉…2枚
白ワイン…大さじ4
お湯…1/2カップ
レモン…1/2個

＜作り方＞

- ① 鮭に塩・こしょうをふって下味をつける。
- ② キャベツは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
にんじんは千切りにする。レモンは4枚にスライスする。
- ③ フライパンにキャベツを敷き、鮭をのせて、にんじん、玉ねぎを上からかぶせるようにのせる。
- ④ ローリエと白ワインを加え、お湯 1/2 カップを注ぐ。
- ⑤ 蓋をして中火で 12～13 分蒸し煮にする。
- ⑥ 皿に盛りつけ、レモンの輪切りを添える。

サバ水煮缶とレンコンのつくね甘辛照り焼き

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり

（１人分）エネルギー：292kcal たんぱく質：12.8g 脂質：12.8g 炭水化物：28.8g
食塩相当量：1.6g



栄養豊富なサバ缶を丸ごといただける１品です。しょうがと大葉で独特の臭みが抑えられていると思います。サバ缶の汁とレンコンのしぼり汁を煮詰めたタレを絡めたパプリカも、生臭くなくおいしく食べられます。大葉の代わりにチーズをのせても美味しいです。

＜材料＞ ４人分
サバ水煮缶…１缶
レンコン…400g
A 酒…大さじ２
マヨネーズ…大さじ２
片栗粉…大さじ２
おろし生姜…大さじ 1/2
こしょう…少々
大葉…４枚
ごま油…大さじ１
タレ
B しょうゆ…大さじ１
酒…大さじ１
みりん…大さじ１
砂糖…大さじ１
パプリカ…１個
ミニトマト…12個

＜作り方＞

- ① サバ缶をザルにあけ、汁をよくきっておく。※汁は捨てない。
- ② レンコンは皮をむき、半分は小さめ（0.5～0.7cm角）の角切りにし、残りはすりおろす。すりおろした分はぎゅっと軽めに水気を絞る。※絞り汁も捨てない。
- ③ ボウルにサバ缶、②のレンコン、Aを入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜ合わせ、12等分にしてまるめる。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を並べて中火にかけ３～４分焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、大葉をのせる。蓋をして弱火で３分蒸し焼きにする。
- ⑥ 合わせておいたBを回し入れ、全体にからめて照りがでるまで煮詰める。
- ⑦ パプリカは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ⑧ サバ缶の汁とレンコンの絞り汁を鍋でとろみがつくまで弱火であたため、パプリカとからめる。
- ⑨ 皿にできあがったつくねとパプリカを盛りつけ、ミニトマトを添える。

ゆうがおのさば煮

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、だしをしっかり、野菜たっぷり

（1人分）エネルギー：158kcal たんぱく質：12.9g 脂質：5.3g 炭水化物：16.1g
食塩相当量：2.2g



夏場に家にある食材を使って考えました。
味がちょうどよくしみていて美味しいと好評
です。

＜材料＞ 4人分
ゆうがお…500g
さば水煮缶…180g
モロッコ豆…50g
しめじ…1株
トマト…中1個
水…200cc
しょうゆ…50cc
砂糖…12g
みりん…大さじ1

＜作り方＞

- ① ゆうがおは皮をむき、種の部分を取り除き、大きめに切る。
しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② 切ったゆうがおを200ccの水で煮る。
- ③ ゆうがおが煮えてきたら、モロッコ豆、しめじを加える。
- ④ しょうゆ、砂糖、みりんを加える。
- ⑤ トマト、さば缶をさらに加え、弱火で煮る。
- ⑥ 味が染みわたったら、火を止める。

焼き塩サバとおろし大根

＜減塩ポイント＞ 減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：195kcal たんぱく質：16.4g 脂質：11.6g 炭水化物：4.4g
食塩相当量：1.3g



＜材料＞ 2人分
塩サバ（半身）…120g
大根…200g
減塩しょうゆ…小さじ2

EPA、DHA が豊富なサバをシンプルに味わいます。大根おろしにかけるしょうゆは、減塩しょうゆを使うことで塩分を半分くらいに抑えられます。

＜作り方＞

- ① 塩サバを魚焼きグリルで焼く。
- ② 大根をすりおろす。
- ③ 焼いた塩サバを皿に盛り付け、大根おろしを添える。

ししゃものキャロットマリネ

＜減塩ポイント＞ 香辛料の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり、酸味を活用

（1人分）エネルギー：340kcal たんぱく質：16.6g 脂質：25.4g 炭水化物：9.0g
食塩相当量：1.9g カルシウム：370mg



＜材料＞ 2人分

ししゃも…10～12尾

にんじん…70g

玉ねぎ…60g

パプリカ…60g

A マスタード…大さじ 1/2

酢…大さじ 1

塩…少々

オリーブオイル…大さじ 2

丸ごと食べられるししゃもを使うことで、カルシウムがしっかりとれます。また、ししゃもの塩分があるので、調味料をひかえめにしましたが、酢やマスタードなどで薄味に感じず食べられます。にんじん、パプリカで彩り良いマリネにしました。

＜作り方＞

- ① ししゃもはフライパンにアルミホイルを敷くか、魚焼きグリルで片面3～5分、様子を見ながら両面を焼く。
- ② にんじんは皮をむき、千切りにする。
玉ねぎは皮をむき、繊維に沿って薄切りにする。
パプリカは種とヘタを取り除き、千切りにする。
- ③ Aの調味料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルの中に、にんじん、玉ねぎ、パプリカを入れて和える。
- ⑤ 焼いたししゃもを皿にのせ、上から④の野菜を盛りつける。

ハタハタ南蛮漬け

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、野菜たっぷり、酸味を活用

（1人分）エネルギー：336kcal たんぱく質：19.0g 脂質：14.0g 炭水化物：28.3g
食塩相当量：1.9g



12 月が旬のハタハタは、血液をサラサラにする働きや、抗酸化力の強いビタミン E やカルシウムが豊富に含まれています。野菜たっぷりの酢を使ったあんをかけることで、塩分を極力抑えた料理です。日持ちもするので、お弁当のおかずにもおすすめです。

＜材料＞ 2人分

ハタハタ…8尾
片栗粉…大さじ1
揚げ油…適量

玉ねぎ…50g
にんじん…40g
生しいたけ…60g
柚子の皮…適宜
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
酢…100cc
鷹の爪…少量
水…大さじ2

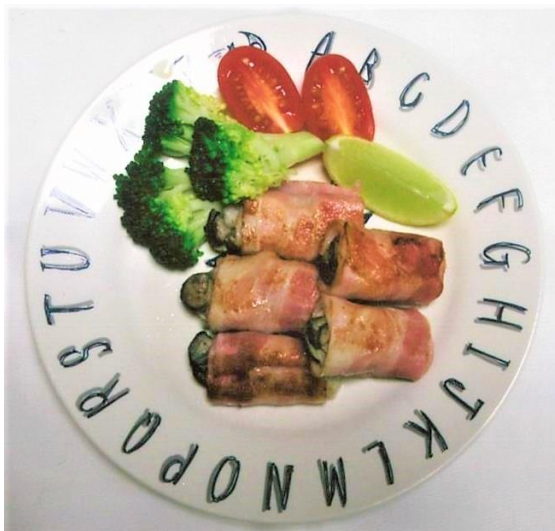
＜作り方＞

- ① ハタハタは背骨に沿って内側から切り込みを入れ内臓を取り出し、水気をふきとる。
- ② ポリ袋にハタハタを入れて、片栗粉をまぶす。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする。柚子の皮は千切りにする。
- ④ 鍋に調味料としいたけを入れてひと煮立ちさせ、鷹の爪を加えて、容器に入れた玉ねぎとにんじんにかける。
- ⑤ フライパンに、サラダ油を底から 2cm 入れて 160℃に熱し、ハタハタを入れる。時折返しながら 10 分程揚げる。
- ⑥ 揚げたハタハタを南蛮酢に浸し、ふんわりとラップをして 30 分程おく。
- ⑦ 皿に盛り付け、最後に柚子の皮を散らす。

かきのベーコン巻

＜減塩ポイント＞ 香辛料の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

（1人分）エネルギー：276kcal たんぱく質：11.6g 脂質：22.7g 炭水化物：6.4g
食塩相当量：1.5g



＜材料＞ 2人分
かき（むき身）…10粒
こしょう…少々
ベーコン…100g
オリーブオイル…小さじ1
ブロッコリー…112g
ミニトマト…2個
ライム…1/3個

ベーコンを熱湯でさっとゆでることにより、塩分と油分が抜けます。蒸し焼きした時にでるかきのだし汁とライムの酸味が合さり、薄味でも美味しく食べられます。

＜作り方＞

- ① かきはザルに入れて塩水の中で振り洗いし、水気をよく切ってキッチンペーパーでふきとり、こしょうを振る。
- ② ベーコンはたっぷりの熱湯の中で、さっとゆでる。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、熱湯に塩少々を入れてゆでる。
- ④ ①のかきをベーコンで巻いて、つまようじで留める。
- ⑤ フライパンを熱してオリーブオイルをひいたら、④を並べる。
- ⑥ 両面に焼き目がつくように焼き、弱火にして蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 皿に盛り付けフライパンに残った汁もかける。
ブロッコリー、ミニトマト、ライムを付け合わせる。