

トマト丸ごとスープ

＜減塩ポイント＞ 野菜たっぷり、減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：80kcal たんぱく質：2.8g 脂質：4.1g 炭水化物：9.6g
食塩相当量：0.2g



自宅の畑でたくさんとれるトマトを1人1個丸ごとスープにしました。温かくても、冷やして食べても美味しいです。トマトの皮を湯むきすることで、高齢者でも食べやすくなります。

＜材料＞ 4人分
トマト…中4個
玉ねぎ…1/2個
モロッコ豆…5本
ベーコン…40g
水…600cc
コンソメキューブ
（減塩タイプ）…2個
こしょう…少々

＜作り方＞

- ① トマトを沸騰した湯の中に30秒程度入れる。その後、冷水にとりトマトのヘタと芯をとり（メロン用スプーンが便利）、トマトの皮をむく。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
モロッコ豆は茹でて、斜め切りにする。
- ③ 鍋に水、コンソメ、玉ねぎ、ベーコンを入れて煮立たせる。
- ④ 湯むきしたトマトを加え、火をとめる。
- ⑤ こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛りつけ、モロッコ豆を散らしてできあがり。

トマトのマリネ

<減塩ポイント> 野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー：162kcal たんぱく質：1.7g 脂質：12.2g 炭水化物：12.1g
食塩相当量：0.2g



<材料> 4人分
トマト…4個
玉ねぎ…1/2個
ピーマン…1個
オリーブオイル…大さじ3
油…大さじ1
酢…大さじ4
塩・こしょう…少々

酢の酸味を使って減塩をしました。彩りの
きれいなマリネです。

<作り方>

- ① トマトを湯むきし、縦または横に1cm位の大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにして水にさらす。
- ③ ②の水気をきり、オリーブオイル、油、酢、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ トマトを皿に盛り付け、上から③をかけてできあがり。

小なすの巾着あげ

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、だしをしっかり、酸味を活用

（1人分）エネルギー：48kcal たんぱく質：2.1g 脂質：0.2g 炭水化物：10.7g
食塩相当量：0.6g



シンプルな料理なので、盛り付けににんじんとピーマンで彩りを加えました。優しい味付けで少し酢も効いているので食べやすくなっています。

＜材料＞ 4人分
小なす…10個
にんじん…適宜
ピーマン…1/2個
油…適量
かつおだし汁…150cc
砂糖…10g
しょうゆ…15g
酢…5g

＜作り方＞

- ① なすはヘタを残し、縦に8か所ほど切れ目をいれる。
ピーマンは縦に細切り、にんじんは花形に飾り切りする。
- ② 油を熱し、野菜を色よく揚げる。
- ③ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、酢を入れて煮立たせておく。
- ④ なすが巾着になるように油をしぼり、器に盛りつける。
熱い③の煮汁をかけて、まわりにピーマンやにんじんを飾り付けてできあがり。

時短なす味噌和え

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、香辛料の使用、野菜たっぷり

（１人分）エネルギー：108kcal たんぱく質：3.3g 脂質：1.2g 炭水化物：22.8g
食塩相当量：1.5g



＜材料＞ ２人分
なす…４個
しょうが…10g
砂糖…大さじ１と１/２
味噌…大さじ１と１/２
からし…５g

電子レンジを活用した加熱調理のため、野菜の栄養が逃げません。味噌とからしの組み合わせで食が進みます。

＜作り方＞

- ① なすのヘタを切り落とし、縦に５mm幅に切り水にさらす。
- ② 切ったなすを皿に並べ、電子レンジで１分加熱する。
裏返してさらに１分加熱する。
- ③ しょうがをすりおろし、砂糖、味噌、からしと混ぜ合わせる。
- ④ なすが冷めたら、③の調味料と混ぜ合わせてできあがり。

ブロッコリーとえびのブラックペッパー炒め

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、香辛料の使用、減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：128kcal たんぱく質：13.6g 脂質：4.8g 炭水化物：8.1g
食塩相当量：0.8g



スティックブロッコリーの茎も使い、歯ごたえを良くしています。しっかりこしょうを効かせることで薄味でも美味しくなります。肉ではなく、えびを使うことでカロリーを抑えました。

＜材料＞ 2人分
スティックブロッコリー …150g
えび（むき）…100g
塩・こしょう…少々
片栗粉…小さじ1
ねぎ…1/2本
しょうが…1/2片
ごま油…小さじ2
酒…小さじ2
減塩しょうゆ…小さじ1
粗びき黒こしょう…適量

＜作り方＞

- ① えびは背を切り開いて背ワタをとる。
ねぎは斜め小口切り、しょうがは薄切りにする。
- ② ボウルにえび、塩・こしょう、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ スティックブロッコリーは茎2cm程度に切り、かたい所は捨てる。ポリ袋に入れて電子レンジ600Wで1分20秒加熱する。
- ④ フライパンにごま油を熱し、えびを入れて炒める。
- ⑤ 次にねぎ、しょうがを加えて香りが出るまで炒める。
- ⑥ ブロッコリーを加えて炒め、酒、減塩しょうゆ、塩、粗びき黒こしょうで味付けをし、炒めあわせる。

カリフラワーのゴマ酢和え

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、種実類の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

（1人分）エネルギー：74kcal たんぱく質：4.1g 脂質：2.9g 炭水化物：10.0g
食塩相当量：0.9g



＜材料＞ 2人分
カリフラワー…250g
春菊…60g
かきのもと（ピンク）
…20g
いりごま…15g
砂糖…10g
酢…30g
塩…2.5g

旬の野菜を使い、彩りを意識して作りました。酢が効いているため、さっぱりして食べやすいです。カリフラワーは柔らかくし過ぎず、少し歯ごたえを残すと良いです。

＜作り方＞

- ① カリフラワーは鍋に水と酢を少々入れて茹でる。ざるにあけ、そのまま冷ましたあと、小房に分けて切る。
- ② 春菊は1分以内でさっと茹でる。水にとったあと、2cm程度の長さに切る。
- ③ かきのもとは、花びらだけを取り、酢を少々入れて茹でる。ざるにあけて冷ます。
- ④ ごまをすり、砂糖、酢、塩を混ぜ合わせる。
- ⑤ 茹でた野菜と④を和える。

カリフラワーのカレー風味サラダ

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、香辛料の使用、酸味の使用

（1人分）エネルギー：54kcal たんぱく質：1.4g 脂質：3.6g 炭水化物：4.7g
食塩相当量：0.2g



＜材料＞ 4人分
カリフラワー…130g
にんじん…80g
セロリ…50g
マヨネーズ…大さじ1と1/2
酢…小さじ2
カレー粉…小さじ1と1/2
塩…0.5g
こしょう…0.5g

あっさりしたカリフラワーにカレーで風味づけをしました。マヨネーズと酢で減塩ドレッシングになっています。野菜は食べる人に合わせて硬さの加減をしましょう。

＜作り方＞

- ① カリフラワーは一口大に切り、茹でる。
- ② にんじんは一口大の角切りにし、電子レンジで2分加熱する。
- ③ セロリは厚さ2mm程度の斜め切りにする。
- ④ ボウルに酢、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。次にカレー粉、マヨネーズの順に加えて、その都度よく混ぜる。
- ⑤ 野菜を④のドレッシングで和える。

カリフラワーのカレーソテー

<減塩ポイント> 香辛料の使用

(1人分) エネルギー：143kcal たんぱく質：5.0g 脂質：9.1g 炭水化物：9.0g
食塩相当量：1.7g



ウインナーのうま味とカレー風味でカリフラワーを食べやすくしました。カリフラワーのシャキシャキ感を残すように炒めるのがポイントです。

<材料> 4人分
カリフラワー…300g
ウインナー…80g
油…13g
塩…5g
カレー粉…2g
A こしょう…少々
みりん…36g
酒…15g
粉パセリ…少々

<作り方>

- ① カリフラワーは食べやすい大きさに分ける。
ウインナーは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、ウインナーをゆっくり炒める。
- ③ カリフラワーを加えて、さらに炒める。
- ④ カリフラワーに火が通ったら、Aの調味料で味付けをする。
- ⑤ 皿に盛りつけ、粉パセリを振りかける。

キノコの柚子マリネ

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、野菜をたっぷり、酸味を活用

（1人分）エネルギー：199kcal たんぱく質：4.6g 脂質：12.5g 炭水化物：20.0g
食塩相当量：1.6g



栄養価の高いきのこことビタミンC豊富な柚子ににんじんと長ねぎを加えたレシピです。柚子の香りとキノコの食感、ネギの甘味、にんじんの歯ごたえが美味しい一品です。豆腐や鶏のから揚げなどにのせて食べると醤油や塩のかわりになります。

＜材料＞ 4人分

しいたけ…50g
 まいたけ…80g
 えのきたけ…80g
 にんじん…80g
 長ねぎ…80g
 にんにく…1片
 オリーブオイル…大さじ1
 酒…大さじ1
 ★マリネ調味液
 オリーブオイル…大さじ1
 柚子の皮…8g
 柚子果汁…大さじ2
 米酢…大さじ3
 砂糖…小さじ1
 しょうゆ…大さじ1
 塩・こしょう…少々

＜作り方＞

- ① しいたけは根元を切り落とし、石づきも食べやすく細く切る。
- ② まいたけは食べやすく切る。
- ③ えのきたけは、根元を切り落とし、食べやすく細く分ける。
- ④ にんじん、長ねぎは、4cm位の長さにして千切りにする。
- ⑤ にんにくは薄切り、柚子の皮はみじん切りにする。
- ⑥ 柚子の実を絞った果汁（大さじ2）としょうゆ（大さじ1）を合わせる。
- ⑦ ⑥とオリーブオイル大さじ1、米酢、砂糖、塩こしょうを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑧ フライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、にんにくを入れ香りが出たら取り出す。
- ⑨ しいたけ・まいたけを入れ、中火で焼き目を付けるように焼く。（1分30秒～2分位）
- ⑩ ⑨を取り出し、にんじん・長ねぎ・えのきたけを入れて酒をふりかけ蓋をして2分蒸す。
- ⑪ バットに⑨と⑩を入れて⑦のドレッシング、柚子の皮を混ぜ合わせて完成。

エリンギステーキ 納豆ソース

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：178kcal たんぱく質：7.9g 脂質：10.8g 炭水化物：16.4g
食塩相当量：1.3g



普段あまり使うことのなかったエリンギでレシピを考えてみました。納豆を使ったソースが目新しいと思います。

<材料> 2人分

エリンギ…200g

小麦粉…適量

ごま油…適量

★ソース

ひきわり納豆…1パック

長ねぎ…10g

しょうゆ…大さじ1

豆乳…大さじ1

ごま油…小さじ1

<作り方>

- ① エリンギは1cm厚さで縦に切り、格子状に切れ目を入れる。
小麦粉をはたく。
- ② フライパンにごま油を熱して、エリンギを焼き、両面に焼き目がついたら皿に盛りつける。
- ③ ソースの材料を混ぜ合わせ、エリンギにかける。

切り干し大根とホタテのサラダ

<減塩ポイント> 野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー：161kcal たんぱく質：5.9g 脂質：10.9g 炭水化物：10.2g
食塩相当量：0.7g



<材料> 2人分

切干大根…25g

貝割れ大根…20g

ホタテの缶詰…小1缶

A [マヨネーズ…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
レモン汁…小さじ2
塩・こしょう…少々

切り干し大根を使用することで、旨味が加わり生の大根サラダより塩分が少なくすみます。ホタテ缶の汁も活用することで旨味がでます。切り干し大根の戻し時間で軟らかさを調節しましょう。

<作り方>

- ① ホタテの缶詰は、汁をきってほぐしておく。
- ② 切り干し大根は流水で洗って、ホタテの缶詰の汁と水に漬けて戻す。(15～20分) その後、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 貝割れ大根は、根を切り落としてざく切りにする。
- ④ Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④とホタテ、切り干し大根、貝割れ大根をよく和える。

切り干し大根のマヨポンサラダ

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

（1人分）エネルギー：127kcal たんぱく質：3.9g 脂質：7.8g 炭水化物：11.9g
食塩相当量：1.2g



暑い夏におすすめの火を使わないサラダです。常備野菜で手軽にパッと作れます。えのきを加えることで、旨味と食感が増します。

＜材 料＞ 4人分
切干大根…30g
にんじん…30g
きゅうり…90g
えのきたけ…80g
コーン…30g
サラダフレーク…60g
A [マヨネーズ…大さじ2
ぽん酢…大さじ2
ごま油…大さじ1
塩・こしょう…少々
白ごま…大さじ1

＜作り方＞

- ① 切干大根を水で戻し、水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん、きゅうりは細めの千切りにする。
- ③ えのきたけは根元を切り落とし、半分に切り、電子レンジで加熱し、冷ます。
- ④ Aの調味料はすべて混ぜておく。
- ⑤ ④と材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、ごまをふってできあがり。

車麩のマリネ

＜減塩ポイント＞ だしをしっかりと、酸味を活用

（1人分）エネルギー：163kcal たんぱく質：6.3g 脂質：9.2g 炭水化物：12.0g
食塩相当量：1.4g



麩は煮物が定番ですが、揚げてから玉ねぎ、酢、だしを効かせた甘じょっぱいタレに漬け込みました。さっぱりと食べられ、煮物とは一味違う食感を楽しめると思います。

＜材料＞ 4人分
カット済み車麩（乾燥）
…50g
卵…1個
玉ねぎ…40g
かつおだし汁…100cc
砂糖…大さじ1と1/2
しょうゆ…大さじ2
酢…大さじ2
揚げ油…適量
青のり…少々

＜作り方＞

- ① 車麩を水に浸して戻す。しっかりと水気を絞る。
- ② 卵をボウルに割り、溶いておく。
- ③ 玉ねぎを薄く切る。（スライサーより手切りのほうがよい）
タッパーに敷くように入れる。
- ④ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、酢を入れる
- ⑤ 卵液の入ったボウルに、車麩を全部入れて混ぜる。
- ⑥ 熱した油でカラッと揚げた車麩を、玉ねぎの上に並べる。
- ⑦ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、酢を入れて沸騰させる。
- ⑧ ⑦を車麩、玉ねぎの上にかけて混ぜ、蓋をして5～10分味を染み込ませる。
- ⑨ 皿に盛りつけ、青のりをかける。

根菜の揚げ漬け

<減塩ポイント> 野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー：122kcal たんぱく質：2.3g 脂質：6.2g 炭水化物：14.0g
食塩相当量：1.0g



ごぼうは斜め切りにすると柔らかくなります。他の野菜は輪切りが向いています。れんこんは皮をむくと穴があくことがあるため、皮はむかないようにしましょう。素揚げと酢漬けの相性が良く、子どもたちにも好評です。

<材料> 8人分

ごぼう…150g

長芋…200～300g

レンコン…150g

にんじん…150g

油…適量

だし汁…2カップ

しょうゆ…大さじ3

A 酢…大さじ2

砂糖…大さじ1

酒…大さじ1

赤とうがらし…2本

<作り方>

- ① ごぼうは斜め切りにし、水にさらす。
長芋は皮をむき、1cm程度の輪切りにする。
レンコンは皮つきのまま8mm程度の輪切りにする。
にんじんも輪切りにする。
- ② Aの漬け汁を鍋でさっと煮たてておく。
- ③ ①を揚げ油で2～3分を目安にカリっとするまで揚げる。
よく油をきってから、②に漬け込む。(1時間程度)

かぼちゃのペーストと大豆和え

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：161kcal たんぱく質：8.6g 脂質：2.2g 炭水化物：27.1g
食塩相当量：0.2g



<材料> 4人分
かぼちゃ…300g
金時豆…90g
枝豆（皮なし）…100g
砂糖…大さじ2
塩…少々

緑、黄、赤と色と栄養を考えました。豆を中だけでなく上にのせて見た目を工夫してみました。色よくなめらかで美味しいです。

<作り方>

- ① かぼちゃは種を除き、蒸して皮をとる。
- ② 金時豆と枝豆を味付けなしで煮る。（固さに注意）
- ② かぼちゃをペースト状につぶし、砂糖、塩を混ぜて豆を色よく和える。

さつまいものバター焼き

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：220kcal たんぱく質：1.3g 脂質：8.7g 炭水化物：34.3g
食塩相当量：0.8g



<材料> 2人分
さつまいも…1本
ししとう…6本
水…1/4カップ
バター…20g
塩…ひとつまみ
粗びき黒こしょう…適宜

秋野菜を使ったメニューを考えました。子どもや女性の方から好評です。

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま長さ6cm、1.5cm角の棒状に切る。
さっと水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
- ② ししとうはヘタを除き、竹串で数か所刺して穴をあける。
- ③ フライパンにさつまいもと水を入れ、蓋をして弱火で5～6分蒸し煮する。
- ④ さつまいもに竹串を刺し、すっと通ったら中火にし、ししとうとバターを加えて混ぜる。
- ⑤ バターが溶けて全体に絡んだら、塩を加えて混ぜる。
時々返しながらさつまいもの表面にうすく焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 器に盛りつけ、お好みで粗びき黒こしょうを振る。

里芋と豚ひき肉のトロミ煮

<減塩ポイント> 野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 89kcal たんぱく質 : 4.1g 脂質 : 2.3g 炭水化物 : 13.1g
食塩相当量 : 0.9g



自家製野菜を活用したレシピです。ひき肉をよく煮込むことでうまみをだし、高齢者にも食べやすくしています。

<材料> 4人分

豚ひき肉…50g

里芋…200g

しいたけ…4枚

にんじん…40g

ターサイ…100g

A しょうゆ…大さじ1

砂糖…小さじ1・1/3

酒…大さじ1

塩…少々

片栗粉…大さじ1と小さじ1

水…400cc

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切る。塩もみ（分量外）をしてよく洗い、水切りをする。
- ② しいたけは薄切りにする。にんじんは縦半分に切り、薄切りにする。ターサイはよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに水とひき肉を入れ、ほぐしながらよく煮込む。あくがでてきたらとる。
- ④ 里芋を加え、Aの調味料を入れる。
- ⑤ しいたけ、にんじんを入れて、しばらくして最後にターサイを入れる。
- ⑥ 里芋がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を流し入れトロミをつける。

里芋の衣笠

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、調味料ひかえめ、減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：132kcal たんぱく質：6.2g 脂質：1.7g 炭水化物：24.2g
食塩相当量：0.5g



＜材料＞ 2人分
里芋…5個（小～中）
長ねぎ…10g
富有柿…1/2個
いりごま…5g
減塩しょうゆ…小さじ2
かつおぶし…8g

里芋をたっぷりのかつおぶしで和えることにより、うま味が加わり塩分を控えられます。ねぎの香りがアクセントになっています。富有柿で彩りもプラスしてみました。

＜作り方＞

- ① 里芋はよく洗い、水から茹でて皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ いりごまはさっと炒る。
- ④ 富有柿は里芋と同じくらいの大きさに切る。
- ⑤ ボウルに里芋、長ねぎ、いりごま、柿、減塩しょうゆを入れて和える。
なじんだらかつおぶしを加えて、ざっくりと和えてできあがり。

塩こうじ味のポトフ

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、野菜たっぷり、減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：188kcal たんぱく質：6.9g 脂質：7.1g 炭水化物：25.5g
食塩相当量：2.4g



自家製の塩こうじ（※作り方は3ページ）と野菜をたっぷり使い、やさしい味で体が温まるメニューです。孫も美味しいと喜んで食べてくれます。

＜材料＞ 4人分
じゃがいも…180g
にんじん…40g
玉ねぎ…150g
キャベツ…200g
しめじ…40g
ブロッコリー…60g
ウインナー…90g
塩こうじ…60g
しょうゆ…小さじ1
水…4カップ
黒こしょう…少々

＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにし水にさらす。
にんじんは皮をむき、5mm厚のいちょう切りにする。玉ねぎは横半分にし、1.5cm厚に切る。キャベツはざく切り、しめじは根元を切ってほぐす。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ウインナーはななめ半分に切る。
- ③ 鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじを入れ、塩こうじを加えて蓋をし、中火で煮る。
- ④ じゃがいもが煮えたら、ウインナーとブロッコリーを加え煮立ったら味を見てしょうゆを入れる。
- ⑤ 器に盛りつけ、お好みで黒こしょうを振る。

じゃがいものカレーきんぴら

＜減塩ポイント＞ 香辛料の使用、調味料ひかえめ

（１人分）エネルギー：72kcal たんぱく質：1.7g 脂質：3.6g 炭水化物：8.2g
食塩相当量：0.3g



＜材料＞ ４人分
じゃがいも…２個
ピーマン…23g
ベーコン…20g
油…6g
しょうゆ…5g
カレー粉…少々

じゃがいもは厚めの短冊で少し食感を残すのがポイントです。カレー味にすることでピーマンの苦みが感じにくく食べやすくなっていると思います。

＜作り方＞

- ① じゃがいもは厚めの短冊切りにする。
ベーコンは短冊切りにし、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒める。一度取り出す。
- ③ 油を入れ、じゃがいもを炒める。
少し水を加え、蓋をして蒸す。（少しやわらかくなり歯ごたえが残る程度）
- ④ ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ ベーコンを戻し、しょうゆ、カレー粉で味付ける。

じゃがいものガレット

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー : 119kcal たんぱく質 : 3.6g 脂質 : 5.7g 炭水化物 : 13.1g
食塩相当量 : 0.5g



<材料> 4人分
じゃがいも…3個
バター…10g
とろけるチーズ…2枚
塩・こしょう…少々
油…小さじ1

チーズの塩分があるので、調味料は控えめで良いです。冷めないうちに食べると外はカリカリ、中はしっとりでとても美味しいです。

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄くスライスする。
- ② 水にさらさず、千切りにしてボウルに入れる。
- ③ ②にちぎったチーズ、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油とバターを熱し、②を広げる。
フライ返しで押し付けながら両面を焼く。
中火から弱火で、きつね色になるまで焼いてできあがり。

ブロッコリーのポテトサラダ

＜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：169kcal たんぱく質：8.8g 脂質：10.2g 炭水化物：10.0g
食塩相当量：1.0g



＜材料＞ 2人分
ブロッコリー…70g
じゃがいも…90g
卵…2個
牛乳…大さじ1
酢…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1
塩…少々
黒こしょう…少々

マヨネーズの量を減らし、牛乳と酢でカルシウムをプラスし塩分控えめにしました。卵は黄身が鮮やかになるように、あまり固ゆでにしないのがポイントです。

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、好みの固さに茹でる。
茎は外側の固い皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切ったあと水にさらす。
茹でて細かくつぶし粗熱をとる。
- ③ 卵を茹で、縦4つの横半分に切る。
- ④ ②に牛乳、酢、マヨネーズ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ブロッコリー、ゆで卵を加えて、軽く混ぜ合わせたらできあがり。
お好みで黒こしょうを振る。

ポテトサラダ

＜減塩ポイント＞ 香辛料の使用、調味料ひかえめ

（１人分）エネルギー：368kcal たんぱく質：12.4g 脂質：24.2g 炭水化物：25.2g
食塩相当量：1.6g



＜材料＞ ２人分
じゃがいも…４～５個
きゅうり…中１本
玉ねぎ…1/4 個
卵…２個
ベーコン…50 g
水…600 cc
顆粒コンソメ…３ g
砂糖…６ g
マヨネーズ…大さじ２
黒こしょう…少々

塩分を控えた分、アクセントに黒こしょうを入れました。あっさりした味付けですが、食が進みます。

＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ② 玉ねぎ、きゅうりはスライスして水につけ、水気をきっておく。
- ③ 卵は茹でておく。白身と黄身にわけ、白身は３cm角に黄身は細かく切っておく。
- ④ 鍋に水、コンソメ、砂糖を入れて、その中にじゃがいもを入れて茹でる。茹で上がった後、水気をきりしゃもじでつぶす。
- ⑤ ボウルに④のじゃがいも、②、③を入れてマヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑥ ベーコンを３cm角に切り、フライパンでから炒りする。
- ⑦ ⑤のボウルに⑥にベーコンを入れて混ぜる。
- ⑧ 最後に黒こしょうを加えて軽く混ぜてできあがり。

具だくさんサラダ

＜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：506kcal たんぱく質：10.0g 脂質：44.0g 炭水化物：21.5g
食塩相当量：1.9g



彩り、食感に気をつけた具だくさんのサラダです。

＜材料＞ 2人分
アボカド…1個
じゃがいも…120g
きゅうり…50g
パプリカ…20g
蒸しサラダ豆…30g
玉ねぎ…10g
ゆで卵…1個
レモン汁…大さじ1と1/2
マヨネーズ…大さじ2
オリーブオイル…大さじ2
塩…小さじ1/2
こしょう…少々

＜作り方＞

- ① じゃがいもは1cm角にして茹でる。
- ② アボカド、きゅうり、パプリカ、玉ねぎも同じように角切りにする。
アボカドは半分残しておく。
ゆで卵は粗くほぐしておく。
- ③ 残しておいたアボカドをスプーンでつぶし、レモン汁、調味料を加えて混ぜる。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせてできあがり。

きのこ入り大根煮

<減塩ポイント> 野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 157kcal たんぱく質 : 11.9 g 脂質 : 4.2 g 炭水化物 : 21.0 g
食塩相当量 : 2.5 g



秋の野菜のうまみと山でとった「あまだれ」を使って風味のよい煮物にしました。

<材料> 4人分

大根…300 g
里芋…150 g
にんじん…60 g
ごぼう…40 g
いんげん…60 g
あまだれ(きのこ)…300 g
かもめちくわ…2本
油揚げ…2枚
砂糖…小さじ2
酒…大さじ2
顆粒だし…小さじ2
しょうゆ…大さじ2
水…600 cc

<作り方>

- ① 大根、里芋、にんじん、ごぼうは食べやすい大きさに切る。
- ② ちくわ、油揚げも食べやすい大きさに切る。
- ③ ①を水3カップで煮る。大根に串が通るようになったら、きのこ、砂糖、酒を加えて3分程煮込む。
- ④ ちくわ、油揚げ、いんげんを加えて、顆粒だしとしょうゆを入れて煮込む。水が足りなくなったら足して、やわらかくなるまで煮る。

時短・簡単 大根煮

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、野菜たっぷり

（1人分）エネルギー：124kcal たんぱく質：5.7g 脂質：4.6g 炭水化物：15.5g
食塩相当量：1.2g



千切り大根にすることで火の通りが早く味なじみも早いので、もう1品ほしいときに簡単にできます。ちくわやきのこから良いだしが出るので、塩分ひかえめでも美味しいです。

＜材料＞ 2人分
大根…300g
にんじん…30g
えのきたけ…50g
ぶなしめじ…30g
ちくわ…1本
油揚げ…1/2枚
ごま油…小さじ1
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ2/3
だし汁…50cc

＜作り方＞

- ① 大根とにんじんは3～4cmの千切りにする。
- ② えのきたけは根元を切り落とし、3cm程度に切りほぐす。
しめじは石づきを切り、房をわけておく。
油揚げ、ちくわは千切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひいて熱し、①を炒める。
さらに②を加えて炒める。
- ④ ③にみりん、しょうゆ、だし汁を加え、大根がしんなりするまで約15分加熱し火を止める。
- ⑤ 火を止めた後も、しばらく蓋をして味をなじませる。

大根ぴりから煮、白菜おひたし

＜減塩ポイント＞ 野菜たっぷり

（1人分）大根のぴりから煮

エネルギー：128kcal たんぱく質：9.9g 脂質：5.5g 炭水化物：9.1g

食塩相当量：1.8g

白菜おひたし

エネルギー：23kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.2g 炭水化物：2.6g

食塩相当量：0.5g



冷蔵庫の残り物を、うまく食材として活用して作りました。

＜材料＞ 2人分

●大根のぴりから煮

大根…1/2 本

鷹の爪…2 本

豚肉…60 g

タコの練り物…40 g

しょうゆ…大さじ 1

だし汁…200 cc

●白菜おひたし

白菜…2 枚

かつおぶし…4 g

しらす…10 g

ポン酢…少々

＜作り方＞

●大根のぴりから煮

- ① 大根は大きめに切って、ラップにつつんで電子レンジで加熱する。
- ② 鍋にだし汁、鷹の爪を入れ、豚肉をほぐして入れて加熱する。
大根を加えて煮る。
- ③ 練り物を加え、しょうゆで味をつける。

●白菜おひたし

- ① 白菜は熱湯でさっとゆで、軽く水気を絞る。
- ② 白菜を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
- ③ かつおぶし、しらす、ポン酢を上からかけてできあがり。

ゆで大根のゆず味噌のせ

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、だしをしっかりと

（１人分）エネルギー：33kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.3g 炭水化物：6.6g
食塩相当量：0.5g



＜材料＞ ４人分
大根…400 g
だし汁…400 cc
ゆずの皮…少々
味噌…小さじ２
みりん…小さじ１
砂糖…小さじ１

ゆずの香りがよく、大根が美味しく食べられます。

＜作り方＞

- ① 大根は輪切りにし、下茹でをしておく。
- ② 下茹でした大根をだし汁で煮る。
- ③ ゆずの皮は細かく刻み、熱湯に２～３分くぐらせて水にさらす。
その後、水気をきる。
- ④ 小鍋に味噌、みりん、砂糖、ゆずの皮を入れて弱火にかけながら少し練る。
- ⑤ 器に大根を盛りつけ、上にゆず味噌をのせる。

大根菜の旨煮

＜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、減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：68kcal たんぱく質：4.8g 脂質：1.8g 炭水化物：9.8g
食塩相当量：1.0g



煮干しだしは、いつもより煮干しを多めに入れてとりました。減塩みそに酒粕を少々加えて風味づけを工夫しました。

＜材料＞ 2人分
大根菜…250g
にんじん…20g
油揚げ…1/2枚
濃いめの煮干しだし
…100cc
減塩みそ…15g
酒粕…小さじ1
酒…小さじ1

＜作り方＞

●煮干しだし

500ccの水に煮干し 30g を入れて5分放置後、加熱して煮出す。

- ① 大根菜とにんじんは3cm程度の千切りにし、ゆでしておく。
- ② 油揚げはさっと熱湯を通して、半分に切り、千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、みそ、酒粕、酒を入れて加熱する。
- ④ 大根菜、にんじん、油揚げを入れて少々煮る。
- ⑤ 器に盛りつけてできあがり。

ゆうがおの煮物

<減塩ポイント> だしをしっかり

(1人分) エネルギー：107kcal たんぱく質：4.7g 脂質：3.0g 炭水化物：14.4g
食塩相当量：1.3g



夏にどこのご家庭の食卓にも数回はのるレシピですが、煮干しと昆布でしっかりだしをとって、やさしい味に仕上げました。

<材料> 4人分

ゆうがお…200g

じゃがいも…200g

にんじん…60g

生揚げ…100g

いんげん…8本

だし汁…200cc

A 砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1と1/2
酒…大さじ2

塩…少々

<作り方>

- ① 昆布と煮干し（分量外）でだしをとる。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁とAの調味料を入れてひと煮たちさせ、いんげん以外の野菜と生揚げを入れて煮る。
- ④ 煮立ったら中火にして落とし蓋をし、15分程度煮る。
- ⑤ いんげんを加え、ゆうがおがやわらかくなったら、塩少々で味を調える。

ほうれん草とレンコンのくるみ和え

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、野菜たっぷり

（1人分）エネルギー：157kcal たんぱく質：5.1g 脂質：10.8g 炭水化物：12.6g
食塩相当量：0.7g



＜材料＞ 2人分
ほうれん草…160g
レンコン…60g
くるみ…30g
みそ…6g
みりん…4g
しょうゆ…4g
砂糖…4g

れんこんを加えたことでしゃっきり感を出しました。

＜作り方＞

- ① ほうれん草は茹でて4cmの長さに切る。
- ② レンコンは薄くいちょう切りにし、茹でておく。
- ③ くるみはフライパンでさっと炒り、すり鉢でする。
みそ、みりん、しょうゆ、砂糖を加える。
- ④ ほうれん草、レンコン、③を混ぜ合わせる。

こんにゃくとほうれん草の白和え

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、調味料ひかえめ、だしをしっかり

（1人分）エネルギー：55kcal たんぱく質：3.5g 脂質：3.3g 炭水化物：3.5g
食塩相当量：0.5g



こんにゃくに味をしっかり染み込ませることで減塩しました。練りごまで味を強調してみました。

＜材料＞ 4人分
ほうれん草…80g
こんにゃく…60g
絹ごし豆腐…160g

A [だし汁…1/2カップ
しょうゆ…小さじ1
ねりごま…小さじ2

B [しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1と1/3

＜作り方＞

- ① コンニャクは短冊切りにし、さっと茹でて水気をきる。
- ② フライパンにAと①を入れて、水分がなくなるまで煮る。
- ③ 豆腐はペーパータオルに包んで重しをして水気をきる。
- ④ ほうれん草は茹でて水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ⑤ ボウルにBを入れてよく混ぜ、こんにゃく、豆腐、ほうれん草を加えて和える。

カルシウムいっぱいの野菜巻き

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり

（１人分）エネルギー：212kcal たんぱく質：14.2g 脂質：12.6g 炭水化物：15.8g
食塩相当量：2.0g カルシウム 260mg



＜材料＞ ４人分
ほうれん草…200g
卵…２個
くるみ…50g
ひじき（戻したもの）…40g
小女子…50g
カニカマ…50g
のり…２枚
酒、みりん…少々
砂糖…大さじ２

小女子は塩味が強いので、一度フライパンに入れ水を加えて煮立て、その煮汁を捨てることで塩味が薄くなります。

くるみが入った巻き寿司の野菜版です。食べやすく美味しいです。

＜作り方＞

- ① ほうれん草は茹でて、しっかりと水気をきる。
- ② 卵は１個につき砂糖と塩を少し入れ（分量外）、水を少し加えて薄焼き卵を作る。（２枚作る。）
- ③ くるみは小さく切る。カニカマは小さく細く切る。
- ④ 小女子、ひじき、くるみを鍋に入れ、酒、みりん、砂糖で煮からめる。
- ⑤ 薄焼き卵の上にのりを重ね、その上にほうれん草をのせる。
真ん中に小女子等を煮からめたものをのせ、カニカマを芯に巻き、適当に切る。（２本の巻物を作る）

小松菜のマヨしょうゆ和え

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、香辛料の使用、減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：112kcal たんぱく質：33g 脂質：9.5g 炭水化物：4.8g
食塩相当量：0.7g



＜材料＞ 2人分
小松菜…130g
カシューナッツ…20g
マヨネーズ…大さじ1
減塩しょうゆ…小さじ1
柚子胡椒…2g

ビタミンやカルシウムを多く含むほうれん草と、オレイン酸、たんぱく質、カルシウムを多く含むカシューナッツを組み合わせました。野菜が苦手な人にも食べやすい料理だと思います。

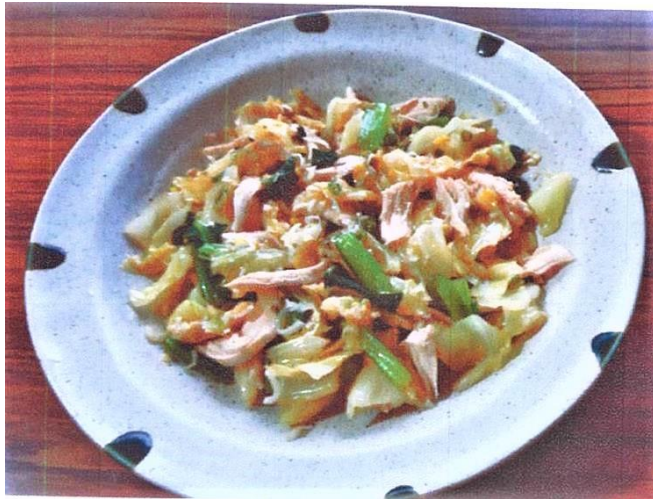
＜作り方＞

- ① カシューナッツはキッチンペーパーに包み、麺棒でたたき、砕いておく。
- ② マヨネーズ、しょうゆ、柚子胡椒は混ぜ合わせておく。
- ③ 小松菜はよく洗い、ポリ袋に入れて電子レンジ600Wで1分加熱する。
冷水にとり、ざるにあげて粗熱をとる。
軽く水気を絞り、3cm程度の長さに切る。
- ④ ②に準備した調味料とカシューナッツを和える。
小松菜と混ぜ合わせてできあがり。

キャベツ・小松菜と鶏ササミの和えもの

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

（１人分）エネルギー：117kcal たんぱく質：9.0g 脂質：5.5g 炭水化物：7.4g
食塩相当量：1.1g



ササミをほぐすことで食べやすく、味が染み込みやすくなっています。タレに入っているねぎがアクセントになり、鶏肉とからんでさっぱりした味になっています。

＜材料＞ ２人分

キャベツ…100g

小松菜…40g

鶏ササミ…60g

生姜…4g

酒…6g

ねぎの葉…少々

ねぎ…10g

A しょうゆ…14g

砂糖…6g

酢…6g

ごま油…10g

＜作り方＞

- ① キャベツは大きめにざく切りにして茹でる。
- ② 小松菜は茹でて3cm程度の長さに切る。
- ③ 鶏肉は生姜、酒、ねぎの葉を入れたお湯で茹でる。
冷ました後、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ④ みじん切りにしたねぎと調味料Aを混ぜる。
- ⑤ 鶏肉、キャベツ、小松菜を混ぜて皿に盛りつける。
上から④をかけてできあがり。

春菊のヨーグルト和え

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、種実類の使用、酸味を活用

（１人分）エネルギー：100kcal たんぱく質：4.3g 脂質：7.2g 炭水化物：6.2g
食塩相当量：0.2g



＜材料＞ ２人分

春菊…150g

オリーブオイル…小さじ１

無糖ヨーグルト…100g

レモン汁…小さじ１

くるみ…10g

いつも春菊はかつおぶしとしょうゆで食べているので、ヨーグルトを使ってカルシウムが摂取でき、減塩もできるレシピにしました。酸味とクルミの香ばしさがポイントです。

＜作り方＞

- ① ヨーグルトはペーパータオルを敷いたザルに入れて水気をきる。
- ② くるみはフライパンで炒ってから、みじん切りにする。
- ③ 春菊は色よく茹でて冷水にとって冷やす。水気を絞り、2cm程度に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、春菊を炒めて水気をとばす。
- ⑤ ボウルにヨーグルトを入れ、レモン汁を加えて②を和える。
- ⑥ 器に盛りつけ、くるみをかけてできあがり。

2色菊のマヨネーズ和え

＜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：70kcal たんぱく質：0.5g 脂質：4.6g 炭水化物：7.3g
食塩相当量：0.1g



＜材料＞ 4人分
食用菊（冷凍）…10g
かきのもと（冷凍）…70g
柿…1/2個
りんご…1/4個

マヨネーズ…大さじ2
こしょう…少々

酢の物が苦手な方でも、菊の香りと果物で食べやすいようにレシピを考えました。

＜作り方＞

- ① 菊・かきのもとをさっと茹でてかたく絞る。
- ② 柿の皮をむいて食べやすい大きさに切る。
りんごも柿と同様に切る。
- ③ ボウルに①、②を入れてマヨネーズとこしょうを入れて全て混ぜ合わせる。

白菜とにんじんのごま和え

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり

（1人分）エネルギー：43kcal たんぱく質：1.2g 脂質：2.5g 炭水化物：4.3g
食塩相当量：0.7g



＜材料＞ 4人分
白菜…6枚
にんじん…60g
しょうゆ…大さじ1
ごま油…小さじ2
すりごま…小さじ1

野菜をたくさん食べられるように白菜を湯通ししてかさを減らし食べやすくしました。ちょうどよい歯ごたえでさっぱりした味つけが美味しい料理です。

＜作り方＞

- ① 白菜はよく洗い、にんじんは皮をむく。
- ② 白菜1枚を横に4等分に切り、1cm幅の千切りにする。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ ②の白菜を湯通しして、ザルにあげて水分をよく絞る。
- ⑤ しょうゆ、ごま油、すりごまを合わせておく。
- ⑥ ③のにんじんと④の白菜をボウルに入れて、⑤の調味料で和える。

白菜のうま煮

＜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：151kcal たんぱく質：8.4g 脂質：8.8g 炭水化物：8.3g
食塩相当量：1.9g



だしをとらず、削り節を直接入れて一緒に食べるところがポイントです。生姜も入っているため、うす味でも食べられます。

＜材料＞ 4人分

白菜…200g
にんじん…40g
玉ねぎ…80g
しめじ…40g
たけのこ（水煮）…40g
生姜…6g
カブの葉…4g
豚こま肉…120g
〔しょうゆ…6g
酒…4.8g
油…13g
水…200cc
削り節…4g
A 〔しょうゆ…36g
酒…15g
塩…ひとつまみ
B 〔片栗粉…9.2g
水…16g
ごま油…4g

＜作り方＞

- ① 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは短い短冊切り、たけのこは薄切り、生姜は千切り、しめじは小房に分ける。
- ② カブの葉は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ③ 豚肉はしょうゆと酒に漬けておく。
- ④ 鍋に油を熱し、③の豚肉と生姜を炒める。
- ⑤ 野菜を加えて炒め、油がまわったら水を入れる。
- ⑥ ⑤が煮立ったら、削り節を入れて煮る。
野菜が煮えたらAの調味料を入れて、味をみてBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 最後にごま油を回し入れてできあがり。

韓国キムチ

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、香辛料の使用

（1人分・40g程度）エネルギー：13kcal たんぱく質：0.8g 脂質：0.1g
炭水化物：2.6g 食塩相当量：0.9g



収穫した野菜（白菜、大根、にんじん、ニンニク、生姜など）を使ったキムチです。香辛料がたくさん入っているので、すっきりした味です。

＜材料＞

白菜…2個
塩…適量
大根…1/4本
にんじん…100g
ねぎ…2本
唐辛子粉…100g
にんにく…2個
生姜…1かたまり
りんご…1個
魚醤…100cc
あみの塩辛…大さじ1

＜作り方＞

- ① 白菜は1/4の大きさに切ってから、2～3日塩漬けにする。
- ② 唐辛子の種を作る。
 - ・大根、にんじんは千切りにする。
 - ・ねぎは小口切りにする。
 - ・にんにくはつぶす。生姜はすりおろす。
 - ・りんごはみじん切りにする。
 これらを唐辛子粉、魚醤、あみの塩辛と混ぜ合わせて、唐辛子の種をつくる。
- ③ 白菜漬けの水切りをし、白菜に唐辛子の種をはさみ漬ける。

山菜のかんぴょう結びとゆで卵の盛り合わせ

<減塩ポイント> だしをしっかり、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 207kcal たんぱく質 : 9.8g 脂質 : 5.9g 炭水化物 : 31.1g
食塩相当量 : 2.5g



山菜は油炒めだけでなく、煮干しだしの味も良いと思いレシピにしました。たんぱく質をとるために卵を加え、脳やあごを活気づけるためにたけのこも入れてみました。

<材料> 4人分

乾燥かんぴょう…50g

わらび(乾燥)…80g

煮干しだし汁…300cc

油…大さじ1

A 砂糖…大さじ2

しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ1

ミズ…120g

B かつおだし汁…300cc

砂糖…大さじ1と1/2

酒…大さじ1

塩…小さじ1/2

たけのこ…100g

C 煮干しだし汁…300cc

砂糖…大さじ1と1/2

しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ2

卵…2個

<作り方>

●乾燥わらびの戻し方

- 1 乾燥わらびを数時間(半日から一晩が好ましい)、水につけ置きする。
 - 2 戻した乾燥わらびをザルにあげ、鍋に入れ替えて水をたっぷり注ぐ。
 - 3 弱火と中火のあいだくらいで熱し、沸騰直前に火を止めて、ひと肌くらいになるまで冷ます。
 - 4 鍋の水を入れ替え、再度火にかけて沸騰直前に火を止めたら、半日ほどそのまま置いておく。
- ① かんぴょうをぬるめの湯にひたし、やわらかくする。
 - ② 戻したわらびはAの調味料で煮る。ミズはBの調味料で煮る。
 - ③ ②を10cm長さに切り、10本で1束にしてかんぴょうで結ぶ。
 - ④ たけのこはCの調味料で煮たあと、3本ずつかんぴょうで結ぶ。
 - ⑥ 卵はゆでて殻をむいたら、半分に切る。皿に盛りつけてできあがり。

野菜の煮びたし

<減塩ポイント> だしをしっかり

(1人分) エネルギー : 40kcal たんぱく質 : 1.8g 脂質 : 0.1g 炭水化物 : 7.1g
食塩相当量 : 0.1g



<材料> 2人分
もやし…100g
小松菜…80g
にんじん…20g
かつおだし汁…150cc
みりん…大さじ1

間食をしないですむように、たくさん食べられる野菜料理を考えました。火を通すことでかさが減るためたくさん食べることができます。

<作り方>

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。
にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に①ともやしを入れ、だし汁とみりんを加えて蓋をし、火にかける。
- ③ 煮立ったら中火にし、5分程度煮る。

もやしナムル

<減塩ポイント> 野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 17kcal たんぱく質 : 0.9 g 脂質 : 1.1 g 炭水化物 : 1.5 g
食塩相当量 : 0.4 g



<材料> 4人分
もやし…200 g
松茸の味お吸い物…1 袋
ごま油…小さじ 1

もう 1 品野菜料理がほしいときに手軽に簡単にできます。

<作り方>

- ① 鍋でもやしを茹でる。
- ② ザルにあげて、水で冷やす。
- ③ ボウルにもやし、お吸い物の顆粒だし、ごま油を入れて和える。

もやしの手ムル

<減塩ポイント> 野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 24kcal たんぱく質 : 1.6 g 脂質 : 1.2 g 炭水化物 : 2.9 g
食塩相当量 : 0.6 g



<材料> 4人分
もやし…200 g
しめじ…70 g
きゅうり…50 g
ごま油…小さじ 1
しょうゆ…小さじ 1/2
鶏ガラスープの素…小さじ 1

ごま油の香りだけでなく、きのこを焼いたことで香ばしさが感じられます。もやし、きゅうり、きのこの食感が少しずつ違い、たくさん野菜を食べることができます。

<作り方>

- ① もやしはさっと洗って耐熱容器に入れ、ゆるくラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。
- ② しめじは小房に分け、耐熱容器に入れて焦げ目がつくくらいまで電子レンジで加熱する。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ ごま油、しょうゆ、鶏ガラスープの素を混ぜる。
- ⑤ もやしから出た水分は軽くきり、きゅうり、しめじと混ぜ合わせる。

千草和え

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、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：90kcal たんぱく質：4.7g 脂質：6.5g 炭水化物：3.5g
食塩相当量：1.0g



「千草和え」は色々な材料を取り合わせて和えることをいいます。酢を使って塩分を抑え、さっぱりとした味つけにしました。彩りのよい料理です。

＜材料＞ ４人分

もやし…200g

レタス…100g

きゅうり…100g

ロースハム…40g

卵…１個

A 酢…大さじ３

塩…小さじ１

ごま油…大さじ１

こしょう…少々

ごま…５g

＜作り方＞

- ① もやしはさっと茹でて冷ましておく。
- ② きゅうりは縦半分に切って薄く斜めに切る。レタスは一口大にちぎる。
- ③ ハムは半分に切り、短冊に切る。
- ④ 薄焼き卵を作り、３～４cm幅に切ってから、短冊に切る。
- ⑤ ボウルに①～④とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛りつけ、ごまを振る。

レタスとえのきの煮びたし

＜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：108kcal たんぱく質：4.6g 脂質5.7g 炭水化物：9.7g
食塩相当量：0.9g



炒める煮びたしで、油あげがだしの代わりになっています。生姜が多すぎると香りが強くなりすぎるので、注意しましょう。

＜材料＞ 4人分

レタス…8枚

えのきだけ…2袋

油あげ…2枚

生姜…2片

A 酒…大さじ4

水…大さじ4

砂糖…小さじ2

しょうゆ…小さじ2

塩…小さじ2

油…小さじ2

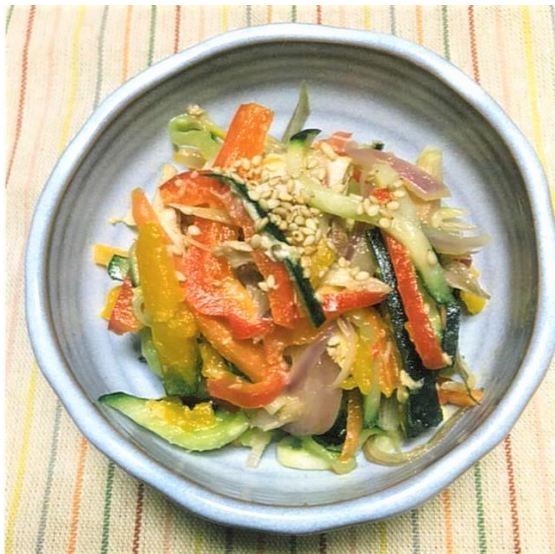
＜作り方＞

- ① レタスは大きめの一口大にちぎる。
えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切ってほぐす。
生姜は千切りにする。
- ② 油揚げはペーパータオルに挟んで油を吸わせ、縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を入れて弱火で熱し、生姜を入れて香りが出るまで炒める。
- ④ レタス、えのきだけ、油あげを加えて中火で炒め、しんなりしたらAを加えて2分程煮る。

夏野菜とツナのサラダ

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、種実類の使用、野菜たっぷり

（１人分）エネルギー：90kcal たんぱく質：3.6g 脂質：4.9g 炭水化物：8.4g
食塩相当量：0.4g



パプリカとかぼちゃで見た目をカラフルにしました。野菜だけだとあっさりしているのでツナをプラスしています。

＜材料＞ ４人分
パプリカ…90g
かぼちゃ…80g
きゅうり…100g
紫玉ねぎ…40g
みょうが…25g
にんじん…30g
ツナ…50g
マヨネーズ…小さじ２
しょうゆ…小さじ１
ごま…少々

＜作り方＞

- ① 千切りにしたパプリカ、かぼちゃ、にんじんを耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ② きゅうり、紫玉ねぎ、みょうがも千切りにする。
- ③ 冷ました①と②、ツナを混ぜ合わせる。
- ④ マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ、野菜と和える。
- ⑤ 器に盛りつけ、ごまをかけてできあがり。

ピーマンとツナの照り焼き

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ

（1人分）エネルギー：373kcal たんぱく質：18.9g 脂質：28.3g 炭水化物：9.0g
食塩相当量：1.8g



＜材料＞ 2人分
ピーマン…4個
ツナ缶…2缶
とろけるチーズ…40g
油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
みりん…大さじ1
一味唐辛子…少々

糖質少なめを意識して作りました。お弁当にもおすすめです。

＜作り方＞

- ① ピーマンを縦半分に切ってヘタと種を取る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中火にする。
先にピーマンの内側を下にして焼いてから、裏返して蓋をする。
- ③ 火を止めてツナをピーマンにのせ、その上にチーズをのせる。
- ④ 再び火をつけ、みりとしょうゆを加えて蓋をし、煮立たせる。
- ⑤ 皿に並べて、一味唐辛子をかける。

アーモンドとくるみのふりかけ

<減塩ポイント> 種実類の活用

(1人分・約50g) エネルギー：194kcal たんぱく質：9.8g 脂質：13.9g
炭水化物：9.2g 食塩相当量：1.1g



アーモンド、くるみ、ちりめんいわし、アミ、かつおぶしを時間差で炒ることがポイントで、できあがりの美味しさが違います。お弁当やお酒のおつまみにもおすすめです。

<材料>

アーモンド…75g
生くるみ…75g
油…大さじ1
上乾ちりめん…14g
アミ…45g
花かつお…25g
しょうゆ…30cc
砂糖…45g
ごま…8g

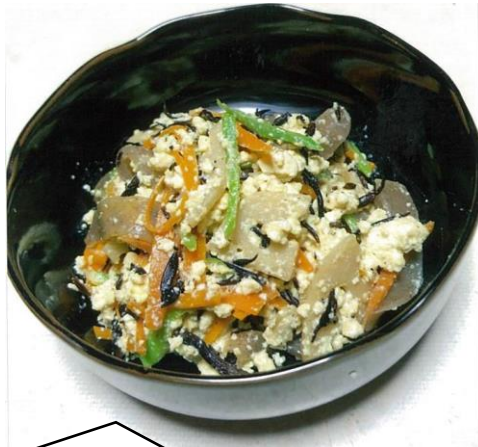
<作り方>

- ① アーモンドとくるみはどちらも3等分に切る。
- ② フライパンに油をひき、弱火で加熱する。
- ③ アーモンドを入れ、弱火のまま20分煎る。
- ④ くるみを加え、さらに10～15分煎る。
- ⑤ ちりめんいわしを入れ、さらに10～15分煎る。
- ⑥ アーモンドがカリカリしてきたら中火にし、アミを加えて煎る。
- ⑦ 花かつおを加えて煎る。
- ⑧ 花かつおが細くなったら弱火にし、しょうゆ、砂糖を入れて具を絡ませる。
- ⑨ 全体にしょうゆ、砂糖が混ざったらごまを振りかけてできあがり。

ひじきの具だくさん白和え

＜減塩ポイント＞ 香辛料の使用、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：173kcal たんぱく質：9.3g 脂質：7.7g 炭水化物：19.0g
食塩相当量：1.4g



干ししいたけやすりごま、辛子を多めに使って風味付けすることで、少ない塩分量でもしっかりとした味に仕上がりました。具だくさんの白和え、美味しいと好評です。

＜材料＞ 4人分

木綿豆腐…300g

干ししいたけ…4枚

レンコン…100g

にんじん…100g

こんにゃく…100g

さやいんげん…4本

乾燥ひじき…大さじ1

だし汁…適量

	[	酒…大さじ2
A	[	しょうゆ…大さじ1と1/2
	[	砂糖…大さじ1と1/2
	[	白すりごま…大さじ3
B	[	砂糖…大さじ1
	[	練りからし…小さじ2

＜作り方＞

- ① 干ししいたけは水1カップで戻し、薄切りにする。
こんにゃくは長さ3cm程度の短冊切りにする。
レンコンは薄いいちょう切りにして、酢水にさらす。
乾燥ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
にんじんは細切り、さやいんげんは斜め切りにする。
- ② 干ししいたけの戻し汁にだし汁を加え1カップにして鍋に入れ、Aを加えて火にかけて煮立たせる。
- ③ ②に干ししいたけ、レンコン、にんじん、こんにゃく、ひじきを入れ再び煮立ったら弱火で3～4分煮る。さやいんげんを加え1分煮て火を止めて冷ます。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、豆腐を大きく崩しながら入れる。再び煮立ったら水気をきって冷ます。
- ⑤ ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、Bを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 汁気をきった③を加えて和える。

ひじきといんげんのごまマヨ和え

＜減塩ポイント＞ 種実類の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

（1人分）エネルギー：89kcal たんぱく質：2.1g 脂質：6.9g 炭水化物：5.5g
食塩相当量：0.2g



＜材料＞ 2人分

ひじき（戻したもの）
…60g

いんげん…40g

にんじん…30g

玉ねぎ…30g

A マヨネーズ…10g

みそ…2g

ヨーグルト…15g

酢…10g

ごま…10g

自家製いんげんを使い、その他はいつでも家に常備している食材を使いました。ヨーグルトや酢で酸味をプラスし、塩分をひかえめにしています。

＜作り方＞

- ① ひじきは熱湯を通す。ごまはすっておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ③ いんげん、にんじんは3cm程度の長さに切り茹でる。
- ④ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、そこにひじき、ごま、玉ねぎ、いんげん、にんじんを加えて和える。

わかめとオクラの麺つゆ和え

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：14kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.1g 炭水化物：3.9g
食塩相当量：1.0g



<材料> 2人分
乾燥わかめ…6g
オクラ…3本
しらたき…60g
麺つゆ（ストレート）
…大さじ1

簡単にできるものを考えました。色合いがよく、さっぱりしていて美味しいです。

<作り方>

- ① わかめを水で戻す。
- ② オクラは茹でて輪切りにする。
- ③ しらたきは食べやすい長さに切り、さっと茹でる。
- ④ ボウルにわかめ、オクラ、しらたきを入れて混ぜ、麺つゆで和える。

ふんわりカニしんじょ

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、だしをしっかり

（1人分）エネルギー：96kcal たんぱく質：8.1g 脂質：0.6g 炭水化物：14.4g
食塩相当量：2.0g



＜材料＞ 4人分
かに缶（ほぐし身）…1缶
はんぺん…2枚
片栗粉…大さじ4
昆布だし汁…400cc
塩…小さじ1/2

魚は骨があって食べたがらない人が増えてきていると聞き、すり身なら良いのではないかと考えました。食べごたえと満足感もあります。子どもや歯の悪い人にもおすすめです。

＜作り方＞

- ① かに缶は汁と身に分ける。（汁は捨てないこと）
- ② はんぺんは1cm角に切る。
- ③ ポリ袋にかにの身、はんぺん、片栗粉を入れて混ぜ合わせてよくこねる。
- ④ ③のタネを8等分にして丸める。
- ⑤ 沸騰したお湯に④を入れて煮る。
- ⑥ 昆布だし汁にかに缶の汁と塩を入れ、煮立たせる。
- ⑦ 器に⑤のカニしんじょを入れ、⑥の汁を注ぐ。

大豆の五目煮

<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 : 156kcal たんぱく質 : 9.4 g 脂質 : 4.3 g 炭水化物 : 22.1 g
食塩相当量 : 0.7 g



<材料> 4人分
青大豆…80 g
にんじん…100 g
ごぼう…80 g
レンコン…100 g
干しいたけ…10 g
だし昆布…10 g
酒…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1と1/2
しょうゆ…小さじ1
塩…1 g

だしをしっかりとして調味料を控えて減塩しました。しょうゆを少なくしたので豆や野菜の色がきれいにでました。飽きずにたくさん食べられます。

<作り方>

前日夜に大豆、干しいたけは洗って水で戻しておく。

だし昆布は300 ccの水につけておく。

- ① にんじん、ごぼう、レンコン、干しいたけは1 cm 角に切りそろえる。
だし昆布は細切りにする。
- ② 昆布のだし汁に大豆、しいたけの戻し汁を加えて400 ccにする。
- ③ ②に大豆と①の野菜、しいたけを加えて煮る。
- ④ 大豆がやわらかくなったら、調味料と細切りにした昆布を入れて煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら火を止める。

ふぞろい豆とじゃこの簡単炒め

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：129kcal たんぱく質：8.7g 脂質：6.0g 炭水化物：10.0g
食塩相当量：0.8g



枝豆またはグリーンピースを入れることにより、彩りが良くなりより美味しそうに見えます。

<材料> 4人分
ちりめんじゃこ…30g
豆類…全部で200g
[水煮大豆
冷凍枝豆
ミックスビーンズ
しょうゆ…少々
ごま油…大さじ1

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- ② 豆類を①に加えてさっと炒め合わせる。
フライパンの中央をあけ、しょうゆをたらし、香ばしい味と香りをつけます。

※ 大豆だけでも良いですが、枝豆とミックスビーンズを加えると彩りがよく美味しいです。

カルシウムたっぷり香草豆腐

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：121kcal たんぱく質：9.8g 脂質：7.8g 炭水化物：2.4g
食塩相当量：0.8g カルシウム：280mg



<材料>

木綿豆腐…300g
セロリ（葉も使う）…1本
しらす干し…30g
干しえび…大さじ1
ごま油…大さじ1
ごま…大さじ1
しょうゆ…小さじ1

ごま油でセロリの香りがやわらぐので、セロリが苦手な人も食べられると思います。豆腐ではなく、ふりかけとしてごはんにかけても美味しいです。

<作り方>

- ① セロリは葉も茎も0.5cm程度の長さに細かく切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、セロリ、しらす干し、干しえびを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、ごまを入れて炒め、香りづけにしょうゆを入れる。
- ④ 4等分した豆腐に②をたっぷりかける。

豆腐に栄養を追加したもの

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

（１人分）エネルギー：136kcal たんぱく質：10.0g 脂質：8.2g 炭水化物：6.0g
食塩相当量：0.3g



＜材料＞ ４人分
絹ごし豆腐…150g
納豆（タレなし）…１パック
ツナ缶…１缶
トマト…中１個
砂糖…ひとつまみ
ぽん酢…５cc
大葉…適宜

ツナ缶のうま味で塩分が抑えられます。ボリュームがあるので、おかずが多いときは豆腐は半量でもよさそうです。
トマトは十日町産のカルビタトマトが味も濃く、カルシウム、ビタミンCの含有量が多いのでおすすめです。

＜作り方＞

- ① トマトは角切りにする。
- ② 納豆とツナ缶を混ぜ合わせる。
- ③ ②に砂糖とポン酢で味付ける。
- ④ トマトを加えてさらに和える。
- ⑤ 豆腐の上にかける。お好みで千切りにした大葉をのせてできあがり。

納豆サラダ

＜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：249kcal たんぱく質：8.4g 脂質：19.4g 炭水化物：11.6g
食塩相当量：0.8g



＜材料＞ ４人分
キャベツ…320g
大葉…５～６枚
納豆…４パック
マヨネーズ…80g
酢…小さじ２
しょうゆ…小さじ２
ミニトマト…適量

納豆で植物性のたんぱく質、野菜たっぷりで食物繊維とビタミン類が摂取できます。生野菜をたくさん食べられるメニューです。

＜作り方＞

- ① キャベツと大葉を洗い、千切りにする。
- ② ボウルにマヨネーズ、酢、しょうゆを入れ混ぜ合わせたところに、納豆を加える。
- ③ 皿にキャベツと大葉を盛りつけ、②をかける。
お好みでミニトマトを添えてできあがり。

納豆汁

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、だしをしっかり

（1人分）エネルギー：112kcal たんぱく質：7.1g 脂質：3.7g 炭水化物：13.4g
食塩相当量：1.7g



ダマにならないよう、納豆はつぶして少しずつ汁を加えましょう。また、納豆はよくすりつぶしたほうが美味しくできます。

＜材料＞ 4人分

里芋…140g
にんじん…45g
白菜…1枚半
豆腐…50g
干した八頭のずいき…30g
ねぎ…1本
納豆…2パック
みそ…50g
煮干し…4本
水…4カップ

＜作り方＞

- ① 鍋に水4カップと煮干しを入れておく。
- ② 里芋は1cmの短冊切り、にんじんは2mmのちょう切り、ねぎは小口切り、白菜と豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 八頭のずいきは洗ってぬるま湯につけて戻す。
30分経ったら2cmの長さに切る。
- ④ ①の鍋に里芋とずいきを入れて、火にかける。
煮立ったら白菜、にんじんを入れる。
- ⑤ 納豆をすり鉢ですりつぶす。
- ⑥ ④が煮立ったら、豆腐、ねぎを入れ、みそを溶く。
- ⑦ ⑤に少しずつ味噌汁の汁を加えてゆるめに溶く。
- ⑧ 火を止めた納豆汁の鍋に、⑦を入れてできあがり。

冷スープ

＜減塩ポイント＞ 調味料ひかえめ、だしをしっかり

（1人分）エネルギー：86kcal たんぱく質：4.2g 脂質：3.9g 炭水化物：9.2g
食塩相当量：0.7g



＜材料＞ 2人分
トマト…100g
きゅうり…100g
牛乳…200ml
水…50ml
顆粒コンソメ…3g
こしょう…少々

どこの家庭にもある夏野菜を使用しました。短時間でできる1品です。冷たいスープなので、暑い日にも食べやすいです。

＜作り方＞

- ① トマトを食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りにする。
- ② 顆粒コンソメを50mlのお湯で溶かす。牛乳、こしょうを加える。
- ③ お椀にトマトときゅうりを入れ、②を注ぐ。

鶏手羽と野菜たっぷりスープ

＜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、
減塩調味料の使用

（1人分）エネルギー：351kcal たんぱく質：23.5g 脂質：18.3g 炭水化物：23.7g
食塩相当量：1.1g



＜材料＞ 2人分
鶏手羽先…4本
キャベツ…200g
玉ねぎ…200g
にんじん…50g
トマト…1個
茹で枝豆…50g
無添加ブイヨン…4g
水…600cc
黒こしょう…適宜

野菜、鶏、ブイヨンのうま味で塩分ひかえめでも美味しく食べられます。

＜作り方＞

- ① 鍋に鶏手羽先と水を入れ、15分程度アクをとりながら煮込む。
- ② キャベツ、玉ねぎ、にんじんをざく切りにして加え、ブイヨンを入れてさらに20分煮込む。
- ③ 角切りにしたトマト、ゆで枝豆を加える。
- ④ 器に盛りつけ、黒こしょうを振ってできあがり。

鶏手羽先と野菜のスープ

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、野菜たっぷり

（１人分）エネルギー：356kcal たんぱく質：20.8g 脂質：23.0g 炭水化物：17.2g

食塩相当量：1.7g



鶏手羽先をフライパンでよく焼き、余分の油をふき取ることにより、カロリーを抑えられます。セロリの葉の部分はスープを煮るときの香味として使用することにより、鶏肉の臭い消しになります。

＜材料＞ ４人分

鶏手羽先…８本

塩・こしょう…２g

セロリ…１本

にんじん…200g

大根…300g

しめじ…200g

ホールトマト缶…１缶

にんにく…１片

コンソメキューブ…２個

水…１L

オリーブオイル…大さじ２

＜作り方＞

- ① 鶏手羽先に軽く塩・こしょうをしておく。
- ② セロリは太い茎の部分は長さ３～４cm に切り、７mm角程度のスティック状にしておく。上部の葉が付いたところは、スープを煮る時に臭い消しに使う。
- ③ 大根、にんじんは長さ３～４cm に切り、７mm角程度のスティック状にしておく。にんにくは薄切りにする。
- ④ しめじは石づきをとり、ばらしておく。
- ⑤ トマトは固い部分を取り除き、半分に切っておく。
- ⑥ フライパンに薄く油を塗り、①の鶏手羽先をこんがり焼き目がつくように焼く。たまった油はキッチンペーパーなどできれいにふき取っておく。
- ⑦ 鍋にオリーブオイル大さじ２を入れ、にんにくを炒める。
- ⑧ セロリ、にんじん、大根、しめじを加えてしばらく炒め、その中にトマト、水、手羽先、コンソメを入れる。
- ⑨ セロリの葉をのせ、蓋をして弱火で１０～１５分程度煮る。（途中アクをとる。）

具沢山味噌汁で今日も元気！

＜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：113kcal たんぱく質：6.8g 脂質：5.3g 炭水化物：10.9g
食塩相当量：1.3g



1日に必要な350gの野菜の半分程度をこの味噌汁で摂れます。だしをとることで旨味を取り入れ減塩しています。

＜材料＞ 2人分
 いも類（じゃがいも、里芋、さつまいも等）…40g
 にんじん…20g
 玉ねぎ…1/4個
 白菜…100g
 大根…80g
 しいたけ又はえのき…20g
 カットわかめ…1g
 油あげ…40g
 もやし…20g
 水…500cc
 だしパック…1袋
 みそ…15g

＜作り方＞

- ① 鍋に水 500 ccとだしパックを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして6分間煮出し、袋を取り出す。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のだし汁にいも、にんじん、玉ねぎ、白菜、大根、きのこ、油あげを入れて加熱し、煮立てる。
- ④ もやしを加え、4分間中火～強火で煮る。
- ⑤ 味噌を加えて溶かし、わかめを入れて、沸騰させないよう弱火で2分間煮る。

※ 季節に応じて野菜の種類を変化させましょう。7～8種類の野菜・いも類を使用すると美味しい具沢山味噌汁になります。

具だくさん汁(夏)

＜減塩ポイント＞ 香味野菜の使用、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：85kcal たんぱく質：4.1g 脂質：3.9g 炭水化物：9.1g
食塩相当量：0.8g



旬の夏野菜で季節を味わいます。夏の具材たっぷりの美味しい味噌汁です。

＜材料＞ 2人分
夕顔…60g
じゃがいも…40g
にんじん…20g
油あげ…20g
カットわかめ…2g
みょうが…40g
煮干しだし汁…300cc
白みそ…14g

＜作り方＞

- ① 夕顔、じゃがいも、にんじんは5mm程度の厚さでいちよう切りにする。
油あげは油抜きし、横半分に切り5mm幅の短冊切りにする。
わかめは水につけて戻しておく。
みょうがは縦半分に切ってから、薄切りにして水にさらす。
- ② だし汁に夕顔、じゃがいも、にんじん、油あげを入れて火にかける。
具材はやわらかくなったらわかめとみそを入れる。
- ③ 火をとめてみょうがを入れる。

野菜たっぷりすいとん汁

＜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：240kcal たんぱく質：7.2g 脂質：1.7g 炭水化物：47.4g
食塩相当量：1.5g



＜材料＞ 2人分

小麦粉…100g

塩…少々

じゃがいも…50g

にんじん…30g

玉ねぎ…40g

カットわかめ…少々

ゆで大豆…20g

白菜…60g

だし汁…400cc

しょうゆ…小さじ2

だしをしっかりとり、具たくさんにすると
薄味でも美味しい汁物になります。

＜作り方＞

- ① ボウルに小麦粉、塩、水（分量外）を入れて耳たぶくらいのかたさになるようにこねる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にだし汁と野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、①をちぎって入れる。
- ⑤ やわらかくなるまで煮て、しょうゆで味を調える。

野菜たっぷりみそ汁

<減塩ポイント> だしをしっかり、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 52kcal たんぱく質 : 2.9 g 脂質 : 2.4 g 炭水化物 : 5.0 g
食塩相当量 : 1.4 g



<材料> 4人分

白菜…50 g
にんじん…30 g
小松菜…40 g
ねぎ…25 g
油あげ…1枚
みそ…大さじ2
水…400 cc
だし昆布…3 g
煮干し…7 g

だし汁は、煮干しは塩無添加のものを使い、だし昆布をプラスしています。旬の野菜を使って、たくさん食べられるようにしています。

<作り方>

- ① 煮干しは頭と腹わたをとる。だし昆布は濡れたキッチンペーパーでふく。前日夜から水にだし昆布と煮干しを入れておく。気温の高い日は冷蔵庫に入れておく。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁の中に具材を入れて煮る。
- ④ 煮えたら火を止めて、みそを溶かす。

きのこたっぷり秋野菜汁

<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：137kcal たんぱく質：9.0g 脂質：2.0g 炭水化物：24.7g
食塩相当量：1.4g



だしはゆっくり煮出すことでコクのあるだし汁になります。また、だし昆布も食べることであま味がアップします。さつまいもの甘味で優しい味の汁物です。

<材料> 4人分
えのき…100g
まいたけ…80g
生しいたけ…50g
しめじ…80g
大根…120g
にんじん…28g
さつまいも…160g
鶏皮なしもも肉…80g
酒…5g
長ねぎ…100g
削り節…10g
だし昆布…4g
水…800cc
みそ…32g

<作り方>

- ① 鍋に水 800 cc、だし昆布を入れて火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら削り節をいれて、弱火で 20 分煮る。その後、火を止めてこす。
- ③ だし昆布は千切りにしておく。
- ④ 大根、にんじんは 3～5mm 厚さのいちょう切りに切る。さつまいもは 7mm 厚さのいちょう切りに切る。えのきは根元を切り落とし 3cm 長さに切り、適当にさく。まいたけ、しめじは小房にわける。しいたけは石づきを落とし、3mm の薄切りにする。長ねぎは小口切りにする。鶏もも肉は一口大の大きさに切り、酒で揉んでおく。
- ⑤ なべにだし汁と大根、にんじん、千切り昆布を入れる。
- ⑥ 野菜が煮えたら、きのこ類、さつまいも、鶏肉を入れて煮る。
- ⑦ 具材に火が通ったら、長ねぎ、みそを入れてできあがり。