



-2gを目指そう!

# かんたん 減塩レシピ

by 越前市



越前市コウノトリ  
イメージキャラクター  
「えっちゃん」

# 薄味に慣れることが鍵！ 高血圧の予防や治療のために 減塩レシピを取り入れよう。

福井人が一日に摂取する塩分は約 **9.7g**。これは世界的に見ても多く、『健康日本21(第2次)』が目標とする **7.5g 未満** を大きく上回っています。日々の暮らしの中で「**-2gの減塩**」を実践して頂くため、越前市産の食材を使った四季折々の減塩レシピ集を作成しました。朝昼晩の配分を考えながら、少しずつ減塩生活を実践しましょう。



※ 平成28年県民健康・栄養調査結果の概要(男女平均)

※2 日本人の食事摂取基準2020年版食塩摂取目標量



# 塩分を減らすポイント!

## ポイント 1

### だしを効かせる

かつおぶしや昆布で  
取った「だし」を使い、  
旨みをプラスする

## ポイント 2

### 酸味・辛味の活用

酢やレモン、  
香味野菜、香辛料などの  
利用で素材も活きる

## ポイント 3

### かけずにつける

分量を決めて  
小皿に入れ、  
つけながら食べる



監修／

谷 洋子さん



仁愛大学人間生活学部健康栄養学科教授。専門領域は調理科学・食文化。担当科目は調理学、調理科学実験など。

レシピ作成／

越前市食生活改善  
推進委員会



バランスのとれた食生活の定着を目的に、食生活改善活動を進めるボランティアの団体です。



# 春 SPRING の料理

春の食材は  
皮つきえんどう



## えんどうご飯

鮮やかなグリーンが映える  
やさしい春の味わい。



### 調理ポイント

だし昆布の奥深さとえんどうの塩気でおかずいらずの美味しさです。

一人分	熱量	塩分
	245kcal	0.2g

### 材料(2人分)

米 …………… 120g  
 水 …………… 150ml  
 えんどう(むき) …………… 30g  
 酒 …………… 大さじ1/2  
 塩 …………… ひとつまみ  
 だし昆布 …… 3.5g(5×10cm)  
 しょうが …………… 1かけ

※塩ひとつまみは、指2本分です。

### 作り方

1. 米は洗ってザルに上げて水切りする。
2. えんどうはさやから出して塩をからめて軽くもむ。
3. 炊飯器に水と酒、だし昆布を入れ30分おき、米とえんどうを入れて炊く。
4. さっくりと混ぜ茶碗に盛り、せん切りにしたしょうがをちらす。





## いわしのパン粉焼き



### 調理ポイント

パン粉の香ばしさとレモンの酸味で、調味料はほとんど不使用。

食べる直前にレモンを絞れば、  
青魚がさっぱりと食べられます。

一人分

熱量

220kcal

塩分

0.7g

### 材料(2人分)

いわし(おろしたもの) …3枚  
塩 ……小さじ1/6  
パン粉 ……1/2カップ  
オリーブオイル ……小さじ1  
レモン(くし形) ……1/4個  
トマト(くし形) ……1/2個  
クレソン ……適量

### 作り方

1. いわしに塩をふる。
2. 1にオリーブオイル、パン粉をまぶし、天板に並べオーブンまたはオーブントースターで色よく焼く。
3. 器に盛って、レモン、トマト、クレソンを添える。





## あさりのスープ

彩り鮮やかなブロッコリーに、あさりの旨みが染み込んで美味です。



### 調理ポイント

しょっぱくならないよう、あさりから出る塩分に気をつけましょう。

一人分	熱量	塩分
	42kcal	0.5g

### 材料(2人分)

あさり ..... 100g  
しょうが ..... 1かけ  
ねぎ ..... 2g  
ブロッコリー ..... 100g  
トマト ..... 1/2個  
水 ..... 1½カップ  
塩 ..... ひとつまみ  
こしょう ..... 少々

### 作り方

1. あさりはこすりつける様に十分洗う。しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら小房に分けたブロッコリーを入れ、ひと煮立ちさせる。
3. あさりとしょうがを加え、口が開いたら調味し、角切りにしたトマトを加え、小口切りのねぎをちらす。





# 切干しだいこんの サラダ風



## 調理ポイント

ごま油やしょうがを加えた手作りドレッシングで塩分を抑えましょう。

トマトを彩りよく飾った、  
爽やかで華やかな一品が完成。

一人分	熱量	塩分
	62kcal	0.6g

### 材料(2人分)

切干しだいこん …………… 10g  
 ほうれんそう …………… 80g  
 トマト …………… 1/2 個

**A**ドレッシング (しょうゆ: 小さじ 1 と 1/4、  
 酢: 大さじ 1/2、ごま油: 小さじ 1、  
 砂糖: 大さじ 1/2、しょうが汁: 小さじ 1)

### 作り方

1. 切干しだいこんは水にしばらくつけておき、硬く水気を絞り食べやすいように切る。
2. ほうれんそうはゆでて、3cmの長さに切る。
3. 1、2をあわせて、**A**で和える。
4. 器にスライスしたトマトを敷き、**3**を盛る。

春の  
一食分の  
献立例







# 夏 SUMMER の料理

夏の食材は  
トマト・きゅうり



## 鶏のマリネ ソースかけ

カレーのスパイシーな香りで  
食欲増進! 野菜もたっぷり添えて。



### 調理ポイント

カレーの香辛料の味と香りで食べ  
応えも満足感も抜群になります。

一人分

熱量

塩分

168kcal

0.6g

### 材料(2人分)

鶏むね肉 ……………大2枚  
 トマト ……………40g  
 たまねぎ ……………50g  
 きゅうり ……………80g  
 塩・こしょう ……各ひとつまみ  
 酒 ……………小さじ1  
 片栗粉 ……………大さじ1  
 カレー粉 ……………小さじ1  
 サラダ油 ……………小さじ1

レタス…40g、水菜…40g、パセリ…少々  
**A**(酢:大さじ4、サラダ油:大さじ1、  
 塩、こしょう:各小さじ1、砂糖大さじ1/2)

### 作り方

1. 鶏肉はそぎ切りし、塩・こしょう・酒をふる。
2. **1**に片栗粉とカレー粉を合わせた衣をつけ、サラダ油を敷いたフライパンで焼く。
3. トマト、たまねぎ、きゅうりは食べやすい大きさに切り、**A**につけて**2**にかける。
4. 器にレタス、水菜を敷き、**2・3**を盛り、パセリをちらす。





## かぼちゃとコーンの ミルク煮

真夏の暑い日には冷やして  
食べるのもおすすめです。



### 調理ポイント

たまねぎをあめ色になるまで炒めることで甘みと旨みが際立ちます。

一人分	熱量	塩分
	164kcal	0.2g

### 材料(2人分)

かぼちゃ …………… 120g  
粒コーン(缶) …………… 60g  
たまねぎ …………… 40g  
オクラ …………… 10g  
サラダ油 …………… 小さじ1/2  
牛乳 …………… 1カップ  
水 …………… 1/4カップ

### 作り方

1. かぼちゃは種を取り、ところどころ皮をむき、3~4cm角の大きさに切る。
2. たまねぎは薄切りにし、サラダ油を敷いた鍋であめ色になるまで炒める。
3. 鍋にかぼちゃ、コーン、2を入れ、牛乳、水を加えてふきこぼれないようにやわらかくなるまで煮る。最後にさっとゆがいた小口切りオクラをちらす。





## ブロッコリーの ひじきごま酢和え

栄養満点のひじきとごまの  
組み合わせを酢であっさりと。



### 調理ポイント

ピーナッツの香ばしさと油分が、奥深い味わいに仕上げています。

一人分	熱量	塩分
	69kcal	0.1g

### 材料(2人分)

ブロッコリー ……………50g  
ひじき(乾) ……………小さじ1/2  
赤パプリカ ……………1/8個  
ピーナッツ(塩なし) ……10g  
**A**(白いりごま:大さじ1、  
酢:大さじ1、こしょう:少々)

### 作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、ややかためにゆでる。
2. 水で戻したひじきと1cm角に切った赤パプリカは、さっと火を通してザルにあげる。
3. ピーナッツはみじん切りにして**A**の調味料とよく混ぜる。
4. **1・2・3**を和える。





# トマトのレモン漬け



## 調理ポイント

レモンのおかげでトマトの甘みも際立ちます。

トマトが苦手な人も必見、  
今、注目の野菜のデザート風!

一人分	熱量	塩分
	34kcal	0g

### 材料(2人分)

トマト(大)……………1/2個    **A**(砂糖：大さじ1、レモン汁1/4個分)

### 作り方

1. 湯むきしたトマトは5ミリ幅の半月切りにして種を取る。
2. トマトを盛り、**A**をかけて冷蔵庫で冷やす。

夏の  
一食分の  
献立例







# 秋 AUTUMN の料理

秋の食材は  
さつまいも



## さつまいもご飯

秋に食べたい、季節ごはん。  
さつまいもの甘みが美味しい。



### 調理ポイント

昆布だして、ごはんとさつまいもの旨みがグンとアップ。

一人分

熱量

253kcal

塩分

0.1g

### 材料(2人分)

米 .....120g  
水 .....150ml  
さつまいも .....50g  
だし昆布 .....5×7cm  
黒いりごま .....小さじ1/2

### 作り方

1. 米は洗ってザルに上げて水切りする。さつまいもは皮つきのまま1cm角に切って水にさらす。だし昆布はハサミで細く切る。
2. 炊飯器に米、水、だし昆布を入れて30分浸し、さつまいもを加え普通に炊く。
3. 茶碗に盛り、黒ごまをちらす。





## きのこの肉巻き

青しそやきのこの香りが効いた、ボリューム満点の主演メニュー。



### 調理ポイント

下味ではなく、肉の表面に調味料をからませて焼くことで減塩に。

一人分	熱量	塩分
	120kcal	0.9g

### 材料(2人分)

しめじ …………… 30g  
 えのき …………… 30g  
 青ねぎ(万能ねぎ) …… 16g  
 にんじん …………… 32g  
 豚肉薄切り …………… 72g  
 青しそ …………… 4枚  
 サラダ油 …………… 小さじ1

**A**(酒:小さじ1、砂糖:小さじ1、  
 みりん:大さじ1/2、しょうゆ:大さじ1)

### 作り方

1. しめじとえのきはいしづきを取り、ねぎは7cm位に切り、にんじんは7cm位の細切りにしてゆでる。これらを4等分する。
2. 肉を広げ青しそを敷き**1**を芯にして巻く。フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色をつけ、蓋をして1分蒸し焼きにする。
3. **A**を回し入れ、強火にしてフライパンをゆすりながら全体にからめる。





## パンプキンマリネ

ほくほくかぼちゃの美味しさと  
きのこの風味がベストマッチ。



### 調理ポイント

オレンジジュースの優しい酸味が爽やかで、後口も美味しい。

一人分

熱量

100kcal

塩分

0.5g

### 材料(2人分)

かぼちゃ……………100g  
れんこん……………20g  
しめじ……………30g  
サラダ油……………8g  
パセリ……………少々

**A**(たまねぎ:10g、  
オレンジジュース:60ml、  
塩:ひとつまみ、こしょう:少々)

### 作り方

1. かぼちゃはくし型、れんこんは半月にして薄切りにし、しめじは小房に分ける。パセリ、たまねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃ、れんこん、しめじを焼く。
3. 2が熱い間にAに漬け、10分位置く。器に盛り付けパセリをちらす。





# さといも団子

さといもの粘りを利用した、もちもち食感が新しい和菓子。



## 調理ポイント

香ばしいきな粉の風味が、もちり団子によく合います。

一人分	熱量	塩分
	50kcal	0g

**材料(7串分)** さといも 125g 水 …… 15ml **A**(きな粉:大さじ1、白玉粉 …… 50g 串 …… 7本 砂糖:大さじ1)

### 作り方

1. さといもは茹でてからよくつぶし、白玉粉と水を加えてよくこねる。
2. 1を棒状にのばし、14個に分け、平たい団子の形にまとめて、たっぷりの熱湯でゆでる。
3. 浮き上がってきたら冷水に取り、2個ずつ串にさして**A**をまぶす。

### 秋の一食分の献立例







# 冬 WINTER の料理

冬の食材は  
さといも・だいこん



## たらのトマト煮

トマトでじっくり煮込んだ、  
身体が温まるメニュー。



### 調理ポイント

たくさんの食材を使えば、それぞれより美味しいだしが出ます。

一人分

熱量

145kcal

塩分

0.9g

### 材料(2人分)

たら ……………2切れ  
たまねぎ ……………80g  
にんじん・しめじ・ブロッコリー 各40g  
スライスチーズ ……………1/2枚  
鶏がらスープ(粉) ……小さじ1  
塩・こしょう ……各ひとつまみ  
サラダ油 ……………小さじ1  
小麦粉 ……………小さじ1  
トマトホール(缶) ……………40g  
水 ……………1カップ

### 作り方

1. たらを2つに切り、塩・こしょう、たまねぎは1/8等分のくし型、にんじんもくし型に切り、面取りする。しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーはざっとゆでる。
2. 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。小麦粉を振り入れ、トマトのホール缶と鶏がらスープ、水、チーズを加える。
3. 煮立ったら、野菜とたらを加え火を弱め5~7分煮る。





## だいこんとカブの うすくず煮

寒い冬に食べたい、あんかけ煮。  
最後までアツアツが美味しい。



### 調理ポイント

きのこの旨みとだしを効かせ、とろみをつけると、味がまとまります。

一人分	熱量	塩分
	70kcal	1.1g

### 材料(2人分)

だいこん……………150g  
にんじん……………50g  
生しいたけ……………3個  
鶏ひき肉……………30g  
刻みねぎ……………20g  
だし汁……………300ml  
しょうゆ……………小さじ1/3  
片栗粉……………小さじ1  
おろししょうが……………大さじ1  
A(塩:小さじ1/3、みりん:小さじ1)

### 作り方

1. だいこんは2cmの角切り、にんじん、生しいたけは小さい角切りにする。
2. だし汁を温め、1を入れて煮立ったら火を弱めて5~6分煮てAを加える。鶏ひき肉を入れてほぐしたら、アクを取り、野菜がやわらかくなるまで煮て、しょうゆを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 器に盛り、しょうが、ねぎをちらす。





## はくさいの ごまあえ

はくさいの食感や食用菊の  
華やかさなど、五感が喜ぶ料理。



### 調理ポイント

水切りをしっかりすれば水っぽくならない。ごまの風味で減塩。

一人分	熱量	塩分
	129kcal	0.6g

### 材料(2人分)

はくさい …………… 150g  
 うす揚げ …………… 30g  
 にんじん …………… 30g  
 かつおぶし …………… 2g  
 食用菊 …………… 適宜

**A**(白ごま:大さじ2、  
 砂糖:大さじ1/2、  
 しょうゆ:大さじ1/2)

### 作り方

1. はくさいは2~3cmに切り、熱湯に軸の方から先に入れゆでて、ザルに上げ冷ます。
2. うす揚げは3等分にし、せん切りにしてフライパンでから煎りする。にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
3. 白ごまは、よく擦り、砂糖、しょうゆと合わせ、水気を切った**1・2**を入れて和える。器に盛ってかつおぶしをちらし、食用菊(ゆずでも代用可)をちらす。





# みかんゼリー

おうちにあるみかんを使って  
とっても簡単に作れます。



## 調理ポイント

いろいろな果物で代用可能。素材の甘みを生かしたデザート。

一人分	熱量	塩分
	45kcal	0.0g

### 材料

みかんSサイズ……………6～7個  
(果汁300ml分)  
 ゼラチン……………大さじ1/2

水(ふやかし用)……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ3  
 赤ワイン(好みで)……………大さじ1

### 作り方

1. みかんを横半分に切り、皮を残して実をくり抜きキッチンペーパーで包み、果汁を絞る。
2. ゼラチンを水でふやかし火にかけ、とけたら砂糖を入れる。さらにみかん果汁、砂糖、赤ワインを加える。
3. 2を皮に注ぎ、冷やしかためる。

### 冬の1食分の献立例





参考に  
したい!

# 食塩相当量

比較

# 一覧

※メーカーによって幅があります。

※商品の成分表に「ナトリウム(g)」とある場合は、2.54をかけた数字が食塩相当量になります。

精製塩(小さじ1)

6g

自然塩(小さじ1)

5g

## だし

(適正量で各100mlのスープにした場合)

削りがつお 0.1g

昆布 0.2g

和風だしの素(顆粒) 0.2g

鶏がらスープの素(顆粒) 0.7g

固形スープの素 0.8g

## 市販食品

ロースハム(薄切り1枚) 0.4g

ウインナーソーセージ(1本) 0.5g

プロセスチーズ(1個20g) 0.6g

梅干し(1個) 2.2g

塩ざけ(中辛1切れ) 1.1g

焼きちくわ(中サイズ) 0.7g

昆布の佃煮(5gあたり) 0.4g

たらこ(1/2腹) 1.4g

## 基本調味料(各大さじ1の場合)

濃口しょうゆ 2.6g

薄口しょうゆ 2.9g

減塩しょうゆ 1.4g

めんつゆ(ストレート) 0.5g

赤みそ 2.2g

白みそ 1.1g

みりん 0.0g

日本酒 0.0g

料理酒 0.3g

## その他調味料

バター 0.2g

マヨネーズ 0.3g

トマトケチャップ 0.5g

カレールウ 1.6g

ウスターソース 1.5g

焼き肉のたれ 1.0g

## その他

ごはん(1杯130g) 0.0g

食パン(6枚切り1枚) 0.8g

ゆでうどん(1玉200g) 0.6g

ゆでそば(1玉200g) 0.0g

手延そうめん(1束50gをゆでた場合) 0.5g



## 越前市健康21推進会議

越前市府中1丁目13-7 (越前市役所 市民福祉部 健康増進課)

[Email] [kenkou@city.echizen.lg.jp](mailto:kenkou@city.echizen.lg.jp)

[HP] <http://www.city.echizen.lg.jp/>