今金町 減塩の工夫とレシピ集

平成25～26年

今金町で平成２５年から行っている
減塩モニター体験会参加者の減塩で
工夫されていることやレシピを１冊
のレシピ集にまとめました。

家庭での減塩の参考に、おかずの
１品にぜひ作ってみて下さいね♪

今　金　町

● 目 次 ●

■提供レシピ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２ページ

- かぼちゃのカレーライス （提供者：斉藤　芳子さん）
- 豆乳入りカレーライス （提供者：荒井　澄子さん）
- 塩豆腐のカナッペ〈チーズ風〉 （提供者：安西千恵子さん）
- 野菜と桜えびのプライパン蒸し （提供者：高田美代子さん）
- 干し野菜の炒めもの （提供者：清水多津子さん）
- 酢の物 （提供者：松井キクエさん）
- ひじきの煮物 （提供者：竹内由美子さん）
- 黒豆ごはん （提供者：匿名希望）
- かぼちゃグラタン （提供者：三田村陽香さん）

■今金町減塩推奨メニュー「豆さんセット」・・・・・・・・・・８ページ

■家庭でできる減塩の工夫（アイディア）・・・・・・・・・・１１ページ

竹内由美子さん　安西千恵子さん　坪田　玲子さん　遠藤　崇子さん
高島菜穂子さん　田中　春治さん　高田美代子さん　上野　勇　さん
宗像　久子さん　西美　代子さん　齋藤　芳子さん　枝川　栄恵さん
川崎佐代子さん　細川　啓子さん　渡辺美保子さん　町河　ヨリさん
濱田まどかさん　井嶋美津子さん　辻　知子　さん　松井キク卫さん
小田島照枝さん　川野三代子さん　石山サツ子さん　近藤　久子さん
笠原　則子さん　嶋　佐和子さん　渡邉　千鶴さん　三田村陽香さん
Ｓ　・　Ｍさん　田村　育未さん　佐藤　京子さん　河端　和子さん
森　昇　さん　神丘高台婦人会の皆さん　トマンケシ婦人会の皆さん

■減塩でおいしく！楽しく！健康生活を送りましょう♪ ・・・１５ページ

～☆～☆～お礼～☆～☆～

本レシピ集は、今金町減塩モニターの皆さんが、ご家庭において減塩で工夫されていることや減塩料理、そして、モニター体験を通しての実体験や感想などを集約して作成されました。

提供いただいた減塩モニター参加者の皆様に、改めて、感謝を申し上げます。今後も、レシピ集を活用して、今金町における減塩活動の普及・啓発を通した健康づくりを行っていきます。

かぼちゃのカレーライス
齊藤芳子さん提供

材料２人分

ご飯	１３０ｇ
かぼちゃ（小）	１００ｇ （にぎりこぶし程の大きさ）
にんじん	１/３本
玉ねぎ（中）	１個
ヤーコン（小）	１/２個
ブロッコリー（小）	２～３房
豚肉	８０ｇ（豚バラ肉５枚）
玉レタス	葉２～３枚
ピーマン	１個（２５ｇ）
サラダ油	小さじ２
カレールー	２かけら（約３０ｇ）
水	３００ｍｌ
ヨーグルト	ミニカップ５０ｇ

塩分ひかえめ

・レタスの食感で、噛む回数も自然と増え、食べ過ぎを予防できますね♪
・ヨーグルトは、塩分の摂り過ぎを防ぎ、骨粗しょう症予防のカルシウムも一緒に摂れますね♪

作り方

１．玉ねぎ　：みじん切りに切り、アメ色になるまで炒める。
　　玉レタス：千切り
　　かぼちゃ：２㎝角
　　にんじん：乱切り
　　ピーマン：角切り
　　ブロッコリー：小房に切る
　　レタス：千切り

２．豚肉を炒め火が通ったら、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ブロッコリーの順に炒め、水６００ｍｌ入れて煮込む。

３．カレールーを入れ、煮込みの仕上げにヨーグルトを入れる。

４．玉レタスを細切りにしてカレーの上に添える。

こんなところが減塩♪
　野菜の甘味とヨーグルトがあり、味はとてもまろやかで、コクが出ておいしいです。玉レタスのシャキシャキ感もよいです。

（1 人分）573kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.7g 炭水化物 76.5g 食物繊維 6.2g 塩分 1.7g

豆乳入りカレーライス
荒井澄子さん提供

材料２人分

お米	２合
男爵芋（中）	１個
玉ねぎ	１個
にんじん	１/２本
豚肉	８０ｇ
にんにく	１/２片
生しょうが	１/５かけ（２ｇ）
サラダ油	大さじ１/２
バター	１かけら
豆乳	１００ｍｌ
小麦粉	
カレー粉	
ケチャップ	大さじ１
砂糖	小さじ１

豆乳は、大豆たんぱく質が豊富で味がまろやかになりますね。また、季節の野菜を入れて旬を味わえますね♪

作り方

１．玉ねぎはゆっくり炒め、にんじんはすりおろす。
２．肉を炒める。
３．スープを入れる。
４．ゆっくり煮てカレールーを鍋に戻す。煮立った時に豆乳を入れ最後にバター、ケチャップ等を入れ味を調える。

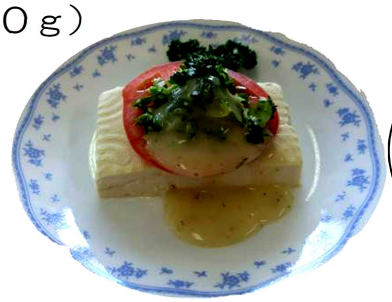
こんなところが減塩♪
カレールーを使うと塩分が多いので豆乳を入れると、塩分控えめで豆乳がカレーにとっても合いました。

（1人分）754kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.3g 炭水化物 128.3g 食物繊維 10.7g 塩分 0.5g

塩豆腐のカナッペ（チーズ風）
安西千恵子さん提供

材料２人分

豆腐	１/３丁（約８０ｇ）
トマト	１/２個
かいわれ大根	１/３箱
塩	小さじ１/５
パセリ	少々
フレンチドレッシング	大さじ１/２



塩分ひかえめ

パセリの薬味を上手に効かせ、色々な食感を楽しめる減塩レシピですね♪

作り方

１．パセリはみじん切り
　豆腐を横半分にきり、ザルの上で約１時間程水切りをする。
２．塩を半分に切った豆腐のそれぞれ１枚の半分にまんべんなく振りかけ、２重にしたペーパータオルで包む。
３．２の豆腐を皿にのせ、ラップをして冷蔵庫で２日間おく。
４．２日後、豆腐を適当なサイズに切り、トマトの輪切り、かいわれ大根、パセリのみじん切り等お好みのものをトッピングする。又はドレッシングをかけて食べます。

こんなことが減塩♪　　辛味香りで味の薄さを感じさせないようにしています。

（1人分）73.2kcal たんぱく質 3.4g 脂質 5.0g 炭水化物 4.2g 食物繊維 1.2g 塩分 0.7g

野菜と桜えびのフライパン蒸し
高田美代子さん提供

材料２人分

キャベツ	葉３枚（１２０ｇ）
人参	１/４本（２０～３０ｇ）
もやし	１/４袋（５０ｇ）
玉ねぎ	１/４個（４０ｇ）
ピーマン	１個（１３ｇ）
桜海老（乾燥）	１/２袋（５ｇ）
塩	小さじ１/３
オリーブ油	小さじ１

塩分ひかえめ

桜えびの風味で塩の使い過ぎを防いだ減塩料理ですね♪

作り方

１．フライパンにカットした野菜を入れ、その上に桜海老を散らす。
２．塩をふり、ふたをして強火にかけフツフツしてきたら火を弱め、中火にし５分蒸し焼きにする。
３．ざっと、ひと混ぜして皿に盛り、オリーブ油をかける。

（1人分）75.6kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.5g 炭水化物 11.79g 食物繊維 3.5g 塩分 1.2g

干し野菜の炒めもの
清水多津子さん提供

材料２人分

しいたけ　１/３パック（１２０ｇ）
えのき　　１/３パック（３０ｇ～４０ｇ）
しめじ　　１/３パック（３０ｇ～４０ｇ）
人参　　１/３本（５０ｇ）
玉ねぎ　　１/３個（５０ｇ）
塩　　小さじ１/５
こしょう　少々

塩分ひかえめ

しいたけは干すことで、カルシウムの吸収を助けるビタミンＤが増え骨粗鬆症予防に繋がります♪
たくさんの野菜で塩分を体の外に排泄する働きのあるカリウムが沢山とれますね♪

作り方

１．しいたけ、人参、玉ねぎ等をスライスして干す。（半日程度）
２．油で炒めて塩・こしょうで味付け。
３．野菜は何でも応用できます。
　（じゃが芋、大根、ピーマン、キャベツ等）

こんなことが減塩♪
　素材の味が深くなることで、塩などの調味料の量を控えられます♪

（1 人分）50.6kcal たんぱく質 4.2g 脂質 0.4g 炭水化物 13.6g 食物繊維 5.8g 塩分 0.6g

酢のもの
松井キクヱさん提供

材料４～５分
黒豆（乾）大さじ２～３
赤かぶ　　５個
（調味料）
酢　　大さじ３
砂糖　　大さじ２
塩　　小さじ１/４

塩分ひかえめ

酢を効かせ、酸味を活用した減塩レシピですね。
酢に含まれるクエン酸は疲労回復効果もあります。

作り方

１．黒豆はフライパンで煎ってから、ガラス瓶に入れ黒酢だけをひたひたに浸す。
２．赤かぶは塩漬けにする。塩分が多ければ塩抜きする。
　酢と砂糖を少々でガラス瓶に入れる。
３．黒豆は一晩水につけ、柔らかく煮て冷凍しておく

（1 人分）17kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 炭水化物 3.6g 食物繊維 0.6g 塩分 0.3g

ひじきの煮物
竹内由美子さん提供

材料 2 人分

ひじき（乾）	１０ｇ
人参	３０ｇ
しいたけ	２～３個
油揚げ（又はちくわ）	１/２枚
しょうが	１/２かけら
サラダ油	小さじ２
お酒	大さじ１
だし汁	３００ｍｌ
砂糖	大さじ１/２
しょう油	大さじ２/３

塩分ひかえめ

天然のだしのうま味を効かせた減塩レシピですね。

作り方

１．ひじき：水で洗い、水に３０分程漬けザルにあける。
２．人参、しいたけ、油揚げは千切り、粗油がはみじん切り鍋に油を入れてひじきを入れ炒める。
３．人参、しいたけ、油揚げを入れて少し炒めてからだし汁を入れて煮えたら、アクを取って調味料を入れ煮詰め、味を調える。
４．煮汁がなくなってからみじん切りのしょうがを入れて混ぜ、少ししてからすぐに火を止める。

（1 人分）120kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.6g 炭水化物 10.5g 食物繊維 4.4g 塩分 1.2g

黒千石大豆ごはん
匿名希望

材料４～５人分

黒千石大豆[※1]
お米２合
梅干し（大１個又は小２～３個）

塩分ひかえめ

梅干しの塩分を効かせた減塩ごはんですね。大豆が沢山食べれますね♪

作り方

１．黒千石大豆はフライパンで煎り、研いだ米に入れる。
２．梅干しは種を取り除いて１に混ぜる。
３．炊飯器の目盛[※2]に水を入れ炊く。

※１　黒千石大豆は極小粒の大豆。北海道が主な産地の大豆です。
※２　通常の黒大豆で炊く時は、水を炊飯器１目盛分多めに入れましょう。

（1 人分）229kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.7g 炭水化物 46.4g 食物繊維 1.6g 塩分 0.8g

かぼちゃグラタン
三田村陽香さん提供

材料２人分

挽肉（合挽きでも豚肉でもよい）	５０ｇ
かぼちゃ（男爵でもよい）	１/８個
玉ねぎ	１/２個
バター	大さじ１/２
小麦粉	大さじ１
牛乳	１５０ｍｌ
塩コショウ	少々
粉チーズ	大さじ１/２
パン粉	大さじ１/２

塩分ひかえめ

手作りホワイトソースは、調味料が調整でき減塩に繋がりますね。
粉チーズとパン粉で、ボリューム感が出ますが、とろけるチーズよりもチーズの量が少なく減塩ですね。

作り方

１．かぼちゃを１口大とスライス（１０～１５枚程度）に切る。
　　電子レンジ（６００W５分）で加熱する。

２．玉ねぎを薄切りにしてバターで炒める。透き通ったら挽肉も合せる。

３．２に小麦粉を少しずつ入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。

４．牛乳を加えてとろみがつくまでゆっくり熱し、塩、こしょうで調味

５．１の上に３をかけて粉チーズとパン粉をふる。

６．２２０度のオーブンで１５分加熱する。＊オーブントースターでもよい

こんなところが減塩♪

市販のホワイトソースだと塩分を摂りすぎるので手作りにしました。
グラタンにのせるチーズは、ピザ用のチーズやとろけるチーズを使わず、粉チーズやパン粉を使うことによってボリューム感や食感を楽しめ塩分のあるチーズを少量で美味しくできます。

（1人分）251kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10g 炭水化物 29.4g 食物繊維 3.9g 塩分 1.2g

豆さんセット
今金町減塩推奨メニュー

材料４人分

今金男爵	１２０ｇ
大根	８０ｇ
にんじん	１００ｇ
ごぼう	８０ｇ
しめじ	１袋
小揚げ	１枚（６０ｇ）
こんにゃく	３０g
木綿豆腐	２００ｇ
長ネギ	２０ｇ
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ1

だし汁	500ｍｌ
豆乳	200～250ｍｌ
塩	小さじ１弱
醤油	小さじ２弱
みりん	大さじ１と１/２

作り方

1．別鍋にだしをとる。

だしに含まれる『旨味』には少ない調味料でおいしく味わえる効果があります♪

2．野菜の下ごしらえ
男爵：厚めの半月切り
大根、にんじん：いちょう切り
ごぼう：皮をこすり洗いしてささがき
しめじ：石づきを除き、手でほぐす
小揚げ：油抜き後に細切り
こんにゃく：手で一口大にちぎる。
木綿豆腐：荒くつぶし、ザルにあけ水分を切る
長ネギ：小口切り

１日の目安量の１/３の量の野菜が摂れます。

3．鍋に油を熱し、２を順に炒める。

4．炒めながら、酒をふり入れる。豆腐から出る水分が少なくなるまでよく炒める。

5．だし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。

6．豆乳を加え、塩、しょうゆ、みりんを入れ味を調える。
＊豆乳を煮立たせないようにしましょう

7．最後に長ねぎを入れ蓋をして２～３分蒸した後にかき混ぜて出来上がり。

・野菜に含まれるカリウムには余分な塩分を体の外に排出する働きがあります！
・具だくさんにすることで飲むつゆの量が減り、減塩に繋がります！

○野菜、きのこ、海藻は　１日　両手3杯（350g以上）

生の状態で　両手3杯分

×３杯

または

加熱した状態で　片手3杯分

×３杯

（1 人分）エネルギー168kcal　塩分１.１ｇ　食物繊維５ｇ　カルシウム９７ｍｇ
たんぱく質７.９ｇ　脂質５.４ｇ　炭水化物１９.６ｇ

塩むすび（４人分）

材料

炊いたごはん　480ｇ
塩　　2.5ｇ

作り方

１．炊いたご飯に塩をふり、かき混ぜる。
２．茶碗にふんわりラップをかけ、ご飯を１２０ｇ量る。
３．ラップでくるみふんわり握り出来上がり。

ほうれん草のおひたし（４人分）

材料

ほうれん草（生）　３２０ｇ
しょう油　　小さじ２と1/２
ゆで湯　　３２００ｍｌ
ゆで湯に入れる塩　３２ｇ
すりごま　　小さじ2

作り方

１．ほうれん草は水で洗い根本の太いものは十文字の切り込みを入れる。
２．沸かしたお湯に塩を入れる。
３．ほうれん草を根本からいれて茹でる
４．３のほうれん草を冷水で洗う（２回）
５．ほうれん草の水気をよく絞り３㎝の長さに切る。
６．器に盛り付け、上からしょう油をかける。
７．最後にごまをふりかけ出来上がり

＊ちょいかけスプレーを使って食べた場合

2 プッシュかけた時の塩分　約0.1ｇ