

野菜たっぷり減塩レシピ②-2

●具だくさん

きつねそば

材料 4人分

- ・減塩そば … 4人分
- ・減塩だし … 大さじ 3
- ・しいたけ … 200g
- ・減塩めんつゆ … 180mL (2倍希釈)
- ・長ねぎ … 20g
- ・水 … 1600mL
- ・油あげ … 30g
- ・七味唐辛子 … お好みで
- ・卵 … 2個



作り方

食塩相当量
1食 **2.9g**

一般的なレシピと比べ
1食 **1.7g** 減塩

- ① 減塩そばを茹でる。
- ② 鍋に水・減塩めんつゆ・減塩だしを合わせる。
- ③ ②に薄切りにしたいたけ、斜め切りした長ねぎ、短冊切りした油揚げを加え加熱する。
- ④ 沸騰したら卵を割り落とし、人数分に分けて①で茹でた減塩そばにかける。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をかける。

●具だくさんみそ汁

材料 4人分

- ・きゃべつ … 100g
- ・鶏むね肉 … ½枚
- ・小松菜 … 60g
- ・減塩だし … 小さじ 1
- ・にんじん … 140g
- ・減塩みそ … 大さじ 2
- ・長ねぎ … 100g
- ・水 … 600mL
- ・しめじ … 100g



作り方

食塩相当量
1食 **0.8g**

一般的なレシピと比べ
1食 **1.3g** 減塩

- ① きゃべつ・小松菜はざく切りに、にんじんは短冊切りに、長ねぎは斜め薄切りに、しめじは石づきを取り小房に分けておく。鶏むね肉は一口大に切る。
- ② 小鍋に湯を沸かし、減塩だしを加え、火の通りにくいものから順番に入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら減塩みそを溶き入れ、混ぜ合わせて、器に盛る。

●野菜煮(ポトフ)

材料 4人分

- ・じゃがいも … 300g
- ・にんじん … 75g
- ・水 … 500mL
- ・玉ねぎ … 200g
- ・減塩コンソメ … 1個 (5g)
- ・ブロッコリー … 250g



作り方

食塩相当量
1食 **0.6g**

一般的なレシピと比べ
1食 **1.2g** 減塩

- ① じゃがいもは一口大に切る。にんじんは乱切りに、玉ねぎは6等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。減塩ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に水 500mL・減塩コンソメ・①を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 最後にブロッコリーを入れ、煮込む。

※しゅうまいやソーセージを入れると主菜にもなります。

●煮野菜(ラタトゥイユ)

材料 4人分

- ・玉ねぎ … 100g
- ・なす … 90g
- ・オリーブ油 … 大さじ 1と½
- ・ズッキーニ … 70g
- ・減塩しお … 少々
- ・パプリカ … 35g
- ・こしょう … 少々
- ・トマト … 75g
- ・タイム … 少々



作り方

食塩相当量
1食 **0.2g**

一般的なレシピと比べ
1食 **1.4g** 減塩

- ① 野菜は一口大に切り、トマトは別にしておく。
- ② 熱した鍋にオリーブ油を入れ、トマト以外の野菜と減塩しおをふり入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、トマト・タイムを入れ、弱火で5～6分ふたをして煮る。
- ④ 最後に減塩しお・こしょうで味を調える。

●夏野菜のゼリー寄せ

材料 4 人 分

- ・オクラ … 4 本(60g)
- ・パプリカ … 50g
- ・枝豆 … 60g
- ・ミニトマト … 4 個(60g)
- ・コーン缶 … 40g
- ・水 … 350mL
- ・粉寒天 … 4g
- ・減塩白だし … 45mL



作り方

食塩相当量
1食 0.8g

一般的なレシピと比べ
1食 1.0g 減塩

- ① オクラは分量外の塩でこすり、産毛を取り洗う。ガクの部分も取り除く。枝豆は中身を取り出しておく。
- ② パプリカは 7mm 角に切る。ミニトマトは包丁で軽く切れ込みをいれておく。
- ③ 鍋に分量外の水を沸かして野菜をサツと下茹でする。ミニトマトは茹でた後皮をむく。オクラは茹でた後 1cm の輪切りにする。
- ④ 鍋に分量外の水を沸かし、粉寒天を入れてよく混ぜ溶かす。粗熱をとって減塩白だしを入れて冷ます。
- ⑤ ④を 1 人分ずつ分けて器に注ぎ、全ての具材を 1 人分ずつ分け入れる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。

●冷しゃぶ

材料 4 人 分

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 … 120g
- ・しめじ … 100g
- ・キャベツ … 230g
- ・にんじん … 50g
- ・玉ねぎ … 100g
- ・大葉 … 3 枚(3g)
- ・しょうが … 8g
- ・みょうが … 2 個(30g)
- A ポン酢 … 小さじ 1 と ½
- A 減塩しょうゆ … 小さじ 1 と ½
- A 酢 … 小さじ 1 と ½
- A ごま油 … 大さじ 1
- ・減塩しお … 小さじ 1
- ・酒 … 大さじ 2



作り方

食塩相当量
1食 1.0g

一般的なレシピと比べ
1食 1.8g 減塩

- ① 肉は 1 口大に切り、やさ塩・酒を入れ沸騰したお湯でボイルし、ザルに上げ冷ます。
- ② しめじはほぐして、キャベツ・にんじんは千切りにする。レンジで 3 分加熱をし、冷めたら水気をよくきる。
- ③ 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をよくきる。
- ④ 大葉・しょうが・みょうがは千切りにする。
- ⑤ ①～③を合わせ、材料の A を合わせたタレをかける。最後に④をのせる。

●なすとブロッコリーのミートソースドリア

材料 4 人 分

- ・米 … 2 合(300g)
- ・なす … 180g
- ・冷凍ブロッコリー … 80g
- ・油 … 大さじ 2 と ½
- ・ボロネーゼソース … 260g
- ・減塩ミックスチーズ … 80g
- ・無塩バター … 適量 (0.8g 程度)



作り方

食塩相当量
1食 1.9g

一般的なレシピと比べ
1食 1.5g 減塩

- ① 米を炊く。
- ② なすは 1cm 幅の半月切りにし、水にさらした後水気を拭き取る。
- ③ フライパンに油を熱し、なすとブロッコリーを入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ④ グラタン皿に無塩バターを塗り、炊いたごはんを敷く。
- ⑤ ブロッコリー・なすをのせた後、減塩ボロネーゼソース・減塩ミックスチーズをのせる。
- ⑥ 230℃のオーブンで 5 分程焼く。

●たけのこのピカタ

材料 4 人 分

- ・たけのこ(水煮) … 300g
- ・薄力粉 … 大さじ 2
- ・卵 … 2 個
- ・マヨネーズ … 大さじ 2
- ・粉チーズ … 大さじ 2
- ・減塩しお … 1g
- ・オリーブ油 … 大さじ 1
- ・粒マスタード … お好みで



作り方

食塩相当量
1食 0.6g

一般的なレシピと比べ
1食 1.6g 減塩

- ① たけのこは根元の部分は半月切りに、穂先の部分はくし形切りにし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② ビニール袋に①と薄力粉を入れて口を閉じ、袋を振って全体に薄力粉をまぶす。
- ③ ボウルに卵・マヨネーズ・粉チーズ・減塩しおを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて中火で温め、②を③にくぐらせて並べる、残りの卵液もかけて、広がる卵液をまともながら両面焼く。
- ⑤ 皿に盛り、お好みで粒マスタードを添える。

●トマトの玉子とじ

材料 4人分

- ・トマト … 200g
- ・玉ねぎ … 200g
- ・無塩バター … 12g
- ・減塩しお … 0.2g
- ・ブラックペッパー … 0.2g
- ・小ねぎ … 少々(5g)
- ・卵 … 4個
- ・ブラックペッパー(仕上げ用) … お好みで



作り方

- ① トマト、玉ねぎはざく切りにする。
- ② 卵はざっくりかき混ぜて、減塩しお・ブラックペッパーを加える。
- ③ フライパンに無塩バターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎに火が通ったらトマトを加えさっと炒め、卵を加えてざっくり混ぜる。
- ④ 小ねぎをちらし、お好みでブラックペッパーをかける。

食塩相当量

1食 **0.4g**

一般的なレシピと比べ

1食 **0.2g** 減塩

富津市食生活改善サポーター考案

富津市管理栄養士監修

野菜たっぷり&減塩レシピの第1弾・
第2弾も大好評公開中!!

詳しくはこちら→



ぜひ作ってみてください!!



富津市食生活改善サポーター