

野菜たっぷり 減塩レシピ

詳細はコチラ→



かぼちゃとにんじんのスープ

材料 4人分



かぼちゃ …120 g ☆減塩コンソメ…1個
 にんじん …60 g (5.3 g)
 玉ねぎ …40 g バター …4 g
 牛乳 …350 cc

一般的なレシピと比べ
 1食 0.5 g 減塩

〈作り方〉

1. かぼちゃ、人参、玉ねぎは皮をむき一口大の大きさに切る。
2. 鍋に①の野菜と 250 ccの水を入れやわらかくなるまで煮る。
 (煮た後にかぼちゃの皮を取り除くときれいに仕上がる)
3. 2をブレンダー(またはマッシャー)でつぶしなめらかにする。
4. 牛乳、コンソメを加えて火にかける。
5. バターを加えて溶かし、風味を付ける。

ひじきの煮物

材料 4人分



乾燥ひじき…40 g みりん…大さじ 1/2(9 g)
 にんじん…40 g 砂糖…大さじ 1(9 g)
 油揚げ…1枚(20 g) サラダ油…小さじ 1/2(2 g)
 水… 100 cc ☆減塩しょうゆ…大さじ 1(18g)
 ☆減塩ほんだし…小さじ 2と半分(8.8 g)

一般的なレシピと比べ
 1食 1.0 g 減塩

〈作り方〉

1. 乾燥ひじきはたっぷりの水(分量外)で戻す。
2. にんじんは千切りにし、油揚げは短冊切りにする。
3. にんじんはサラダ油で軽く炒める。
4. 3の鍋に、ひじき、油揚げ、調味料、水を入れ煮る。
5. 鍋をふり、水分がなくなるまで煮含める。

餃子の皮ピザ

フライパン 26~28 cm 1回分

材料 4人分



餃子の皮…10枚 ピーマン…1個
 コーン … 50g ☆減塩ベーコン…1パック
 ☆減塩ケチャップ…大さじ 1と 2/3(30 g)
 マヨネーズ…大さじ 1弱(15 g)
 ☆減塩とろけるチーズ…2枚

一般的なレシピと比べ
 1食 0.9 g 減塩

〈作り方〉

1. フライパンに餃子の皮を 10枚敷き詰める。
2. ケチャップとマヨネーズを混ぜ、皮に塗る。
3. 細めに切ったピーマン、ベーコンとコーン等の野菜をのせる。
4. チーズをちぎって上に乗せる。
5. ふたをして、弱火~中火で5分程度焼く。

野菜入りだし巻き卵

材料 4人分



鶏卵…4個
 ミックスベジタブル…50 g
 ☆減塩ほんだし…小さじ 2と半分 (8.8 g)
 水…50cc
 油…大さじ 1/2 (6 g)

一般的なレシピと比べ
 1食 0.2 g 減塩

〈作り方〉

1. 卵を割り、白だし、ミックスベジタブル、水を加えて切るように均一に混ぜる。
2. フライパンを熱し、油を敷く。
3. 3回くらいに分けて卵を入れて巻き上げる。

詳細はコチラ→



さつま揚げの煮物

材料 4人分

- ☆減塩さつま揚げ...6枚(180g)
- 冷凍いんげん...150g みりん...大さじ2(12g)
- にんじん...100g 水...鍋にひたひた
- ☆減塩醤油...小さじ2(12g)
- ☆減塩だし...小さじ1/2弱(0.5g)



一般的なレシピと比べ
1食 1.2g 減塩

〈作り方〉

- 1、人参は皮をむき千切りし、さつま揚げはいんげんと同じ長さに切る。
- 2、材料と調味料すべてを鍋に入れ、材料が浸かるくらいの水を入れて、汁気がなくなるまで煮る。

白菜とカニカマ炒め

材料 4人分

- 白菜...150g
- 減塩カニカマ...6本
- ☆減塩丸鶏がらスープの素...小さじ2強(6g)
- こしょう...少々
- 油...大さじ1(12g)



一般的なレシピと比べ
1食 0.9g 減塩

〈作り方〉

- 1、白菜は芯をそぎ切りにし、葉をざく切りにする。
- 2、フライパンに油を熱し、白菜の芯、葉の順に炒める。
- 3、カニカマを手でさき、炒め合わせ、鶏がらスープの素こしょうで味付けをする。

野菜の肉巻き

材料 4人分

- 豚もも肉の薄切り...16枚(約320g)
- こしょう...少々
- もやし...100g
- にんじん...50g
- えのき...50g
- 小麦粉・水...少々(接着用)



一般的なレシピと比べ
1食 1.0g 減塩

〈タレ〉

- | | |
|--------------|--------------|
| ①焼肉 | ②ポン酢 |
| ☆減塩醤油...大さじ1 | 酢...大さじ1 |
| 砂糖...大さじ1 | ☆減塩醤油...大さじ1 |
| みりん...大さじ1 | レモン汁...大さじ1 |

〈作り方〉

- 1、にんじんは千切り、えのきはにんじんの長さに合わせて切る。
- 2、豚肉を薄く広げ、こしょうをふる。
- 3、豚肉に野菜をのせてくるみ、合わせ目に水溶きした小麦粉をつけてまく。
- 4、油を敷いたフライパンに合わせ目を下にし肉巻きを並べて中火で焼く(途中で裏返す)
- 5、タレを作り、肉巻きを半分ずつにし、2種類のタレごとフライパンに入れ絡める。

鮭のホイル焼き

材料 4人分

- 鮭の切り身...4枚
- しいたけ...4枚
- 玉ねぎ...1個
- レモン(薄切り)...4枚
- にんじん...50g
- バター...8g
- えのきたけ...80g
- こしょう...少量
- 酒...小さじ2(10g)



一般的なレシピと比べ
1食 0.5g 減塩

(手作りポン酢)

- ☆減塩醤油...小さじ2(12g)
- 酢... 小さじ2(10g)

〈作り方〉

- 1、鮭にこしょうをふる。
- 2、玉ねぎ、にんじん、しいたけを薄切りにし、えのきは割く。
- 3、材料を4等分に分ける。
- 4、アルミホイルに玉ねぎ、鮭、えのき、しいたけ、にんじんの順に重ねてのせ、上にレモンとバターのをせ酒を小さじ1/2ずつかけ、水分が入らないように包む。
- 5、フライパンに少量の水をはり、蓋をして鮭に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 6、蒸したホイル焼きをお皿に盛り、ホイルを開いて醤油と酢を合わせた手作りポン酢を小さじ1杯かける。



鶏肉とごぼうのさっぱり煮

材 料

4 人 分



鶏モモ肉…300g みりん …大さじ 2 (36g)
 ごぼう …250g 白いりごま …大さじ 1/2(5g)
 油 …大さじ 1/2(6g) 水 …200cc
 砂糖 …大さじ 2 (18g)
 ☆減塩醤油 …大さじ 2 (36g)
 酢 …大さじ 2 (30g)
 酒 …大さじ 2 (30g)

一般的なレシピと比べ
 1食 0.6g 減塩

〈作り方〉

- 1、鶏肉は1口大に切り、ごぼうは約6cmに切り水にさらす。
- 2、フライパンに油をしき、鶏肉を皮目から入れ両面を焼き、ごぼうを加えて炒める。
- 3、調味料を加え、ひと煮立ちしたらアクをとり、ふたをして弱火でごぼうがやわらかくなるまで20分程度煮る
- 4、ふたをとり、強火で汁気がなくなるまで炒め、お皿に盛り付けてごまをちらす。

小松菜の中華風おひたし

材 料

4 人 分



小松菜…150g
 にんじん…30g
 ☆減塩めんつゆ…大さじ 1 (18g)
 ごま油…小さじ 1 (4g)
 白いりごま…小さじ 1/2 (1g)

一般的なレシピと比べ
 1食 0.3g 減塩

〈作り方〉

- 1、にんじんは千切りにして茹でる。
- 2、小松菜は沸騰したお湯でやわらかくなるまで茹で、水にさらしてから水気をしぼってざく切りする。
- 3、めんつゆ、ごま油を和えて、ごまをふる。

小松菜とにんじんのごま和え

材 料

4 人 分



小松菜 …200g
 にんじん …30g
 ☆減塩ほんだし…小さじ 1/2 強 (1.7g)
 ☆減塩醤油 …小さじ 1/2 強 (3.3g)
 砂糖 …小さじ 1/2 強 (1.7g)
 すりごま …大さじ 1 (8g)

一般的なレシピと比べ
 1食 0.4g 減塩

〈作り方〉

- 1、にんじんは千切りにして茹で、水気をしぼる。
- 2、小松菜は沸騰したお湯に入れ茹で、水にさらしてからしぼり、3cm位に切る。
- 3、野菜と調味料、すりごまを入れて和える。

野菜の和え物

材 料

4 人 分



お好みの野菜 …400g
 ☆減塩白だし(または☆減塩だし)
 …小さじ 1 (4g)

一般的なレシピと比べ
 1食 0.5g 減塩
 減塩だしの場合
 1食 0.3g 減塩

〈作り方〉

- 1、野菜を食べやすい大きさに切ってゆでる。
 ※電子レンジ調理の場合は、耐熱容器に切った野菜をいれ、ふんわりとラップをかけて600wで3分程加熱する。
- 2、加熱した野菜の水気をしぼる。
- 3、白だしまたは減塩だしと和える。