

# 野菜たっぷり 減塩レシピ②

詳細はコチラ↓



## ●簡単スペイン風オムレツ

### 材料 4人分

- ・ミックスベジタブル … 100g
- ・卵 … 4個
- ・やさ塩 … 少々(0.1g)
- ・こしょう … 少々
- ・サラダ油 … 大さじ 1/2 (6g)
- ・減塩ケチャップ … 大さじ 1 (18g)



### 作り方

一般的なレシピと比べ  
1食 **0.7g** 減塩

- ① ミックスベジタブルは耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ② ①に卵を割り入れて溶き、やさ塩・こしょうを加え混ぜる。
- ③ 中火で熱したフライパンに油をしき、②を入れ手早く混ぜたら蓋をし、弱火で片面3分ずつ加熱する。
- ④ 人数分に分け皿に盛りつけ、お好みで減塩ケチャップをそえる。

## ●タラのホイル焼き

### 材料 4人分

- ・生タラ切身 … 4切れ
- ・えのき … 40g
- ・しめじ … 40g
- ・にんじん … 60g
- ・玉ねぎ … 200g
- ・酒 … 小さじ 1 (5g)
- ・こしょう … 少々
- A 減塩みそ … 小さじ 2 (12g)
- A マヨネーズ … 大さじ 1/2 (8g)
- ・レモン … 1/2個



### 作り方

一般的なレシピと比べ  
1食 **0.4g** 減塩

- ① えのき・しめじは石づきを切り、ほぐす。にんじん・玉ねぎは細切りにする。
- ② アルミホイルに玉ねぎ・にんじん・タラ・きのこの順にのせ、酒・こしょうをかける。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ソースを作り②にかける。
- ④ アルミホイルを包みグリル又はトースターで食材に火が通るまで焼いて、輪切りにしたレモンを乗せる。

## ●鶏手羽のハーブ焼き

### 材料 4人分

- A 鶏手羽もと … 12個
- A ローズマリー … 4本
- A オリーブ油 … 大さじ 4 (48g)
- ・お好みの野菜 (ブロッコリー・かぼちゃ・トマトなど)
- A やさ塩 … 少々(0.2g)
- A こしょう … 少々
- A にんにく … 2かけ (スライスした)
- ・レモン … お好みで



### 作り方

一般的なレシピと比べ  
1食 **0.8g** 減塩

- ※ Aは前日に漬け込んでおく。
- ① オープンシートを敷いた容器に漬け込んでおいた手羽もとを並べ、隙間に野菜を並べる。
  - ② 180℃に予熱しておいたオーブンで、20分ほど加熱する。(途中で焼け具合を確認し、必要であれば裏返す。)
  - ③ 火が通ったら皿に盛り付け、お好みでくし切りにしたレモンを添える。(ローズマリーは取り出しても良い。)

## ●チキンのピカタ

### 材料 4人分

- ・鶏むね肉 … 260g
- ・こしょう … 0.5g
- ・小麦粉 … 大さじ 2 (18g)
- ・卵 … 1個
- ・油 … 大さじ 2 (24g)
- ・お好みの野菜 (トマト・蒸したブロッコリーなど)
- ・減塩ケチャップ … 適量 (大さじ 1)



### 作り方

一般的なレシピと比べ  
1食 **1.3g** 減塩

- ① 鶏肉は皮を取り除いて1口大のそぎ切りにし、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
  - ② ボウルに卵を溶きほぐし、①を入れて卵をからめる。熱したフライパンに油を入れ、卵をからめた鶏肉を並べ、蓋をしながら両面を中火～弱火で焼く。
  - ③ 火が通ったら皿に盛り付け、野菜を添える。
  - ④ お好みで減塩ケチャップをそえる。
- ※ こしょうをクミンに変えてもカレー風味で美味しく出来ます。



## ●豚肉と野菜の炒め物

### 材 料 4 人 分

- ・豚もも肉薄切り … 150g
- ・パプリカ … 60g
- ・ピーマン … 100g
- ・なす … 180g
- ・長ねぎ … 100g
- ・ごま油 … 小さじ 1 (4g)
- ・減塩めんつゆ … 大さじ 4 弱 (80g)
- ・七味唐辛子 … お好みで



### 作 り 方

一般的なレシピと比べ  
1食 **0.6g** 減塩

- ① パプリカ・ピーマンは細切りにする。  
なす・長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。  
豚肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ③ ②に減塩めんつゆを入れて、汁気が無くなるまで炒める。
- ④ お好みで七味唐辛子を振りかける。

## ●豚肉とセロリのシャキシャキ炒め

### 材 料 4 人 分

- ・豚バラ薄切り肉 … 150g
- ・セロリ … 150g
- ・にんじん … 50g
- ・にんにく … 10g
- ・ごま油 … 大さじ $\frac{1}{2}$  (6g)
- A 酒 … 大さじ 1 (15g)
- A 減塩本だし … 大さじ 1 弱 (8g)
- A 減塩しょうゆ … 小さじ 1 (6g)
- ・こしょう … 少々 (七味唐辛子)



### 作 り 方

一般的なレシピと比べ  
1食 **1.4g** 減塩

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは 4 cmの短冊切りにする。セロリの茎は 7 mm幅の斜め切りにし、葉はざく切りにする。にんにくは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくと豚肉を炒める。  
豚肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒める。
- ③ ②にAを入れて炒め、最後にセロリの茎と葉を加えて強火でさっと炒める。
- ④ こしょうをお好みで加える。(七味唐辛子でも良い)

## ●餃子

### 材 料 4 人 分

- ・豚ひき肉 … 120g
- ・白菜 … 250g (キャベツでも可)
- ・にら … 30g
- ・減塩本だし … 小さじ 1 強 (3.6g)
- ・しょうが … 10g
- ・餃子の皮 … 24 枚
- ・油 … 大さじ 1 (12g)
- ・熱湯 … 100mL
- ・お好みの野菜 (トマトや蒸したブロッコリーなど)
- A 酢 … 大さじ 4 (60g)
- A こしょう … お好みで



### 作 り 方

一般的なレシピと比べ  
1食 **1.6g** 減塩

- ① 白菜・にらは 4～5 mm角の粗みじん切りにする。  
しょうがは細かいみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に減塩本だしを加えて練り混ぜる。  
さらに①を加えて全体を混ぜ合わせ餡を作る。
- ③ 餡を餃子の皮で包む。
- ④ フライパンに油をしき、餃子を並べ中火にかける。  
少し焼けてきたら熱湯をまわしかけ、弱火にして蓋をし、5 分蒸し焼きにする。その後蓋を外し、お湯が残っていれば火を強めて水分を飛ばし、焼き色をつける。
- ⑤ 皿に盛り、お好みでAを合わせたタレをつける。

## ●具沢山ハンバーグ

### 材 料 4 人 分

- ・鶏ひき肉 … 200g
- ・木綿豆腐 … 100g
- ・れんこん … 40g
- ・玉ねぎ … 40g
- ・にんじん … 40g
- ・ピーマン … 20g
- ・卵 …  $\frac{2}{3}$ 個 (30g)
- ・やさ塩 … 小さじ $\frac{2}{3}$  (4g)
- ・減塩しょうゆ … 小さじ $\frac{2}{3}$  (4g)
- ・サラダ油 … 大さじ 1 (12g)
- ・お好みの野菜 (トマトや蒸したブロッコリーなど)
- 【おろしソース】
- A 酢 … 大さじ 1 (15g)
- A 減塩しょうゆ … 大さじ 1 (18g)
- A レモン汁 … 大さじ 1 (15g)
- A 大根おろし … 360g



### 作 り 方

一般的なレシピと比べ  
1食 **1.0g** 減塩

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。  
れんこんは半分すりおろし、もう半分はみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉・水切りした豆腐・①と卵・やさ塩・減塩しょうゆを混ぜる。
- ③ 適当な形に整え、サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ 皿に盛り、野菜を添える。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、ソースを作りハンバーグにかける。  
※減塩中濃ソース+マヨネーズ (同量) でも美味しくできます。



## ●ベーコンとじゃがいものガレット

### 材料 4人分

- ・じゃがいも … 300g
- ・減塩ベーコン … 2枚
- ・オリーブ油 … 大さじ1 (14g)
- ・ブラックペッパー … 少々
- ・乾燥パセリ … お好みで
- ・お好みの野菜 (トマトや蒸したブロッコリーなど)



### 作り方

一般的なレシピと比べ

1食 **0.2g** 減塩

- ① じゃがいもは2～3mmの千切りに、減塩ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ボウルにじゃがいもと減塩ベーコン・ブラックペッパーを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②を平らに敷き詰め、蓋をして5分焼く。
- ④ 裏返し2～3分焼き、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 人数分に分け皿に盛り、お好みで乾燥パセリをふりかけ、野菜を添える。

## ●野菜とカニカマの和風サラダ

### 材料 4人分

- ・白菜 (お好みの野菜) … 500g
- ・減塩カニカマ … 100g
- A マヨネーズ … 大さじ2 (28g)
- A すりごま … 大さじ1 (6g)
- A 減塩本だし … 大さじ1と $\frac{1}{3}$ 弱 (11g)



### 作り方

一般的なレシピと比べ

1食 **0.6g** 減塩

- ① 白菜はざく切りにする。(芯は薄切りにする。)
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、芯・葉の順に入れ2分ほど茹でる。茹であがったらザルにあげ、熱がとれたらしっかり水を絞る。
- ③ ボウルにAを入れ、良く混ぜ合わせる。
- ④ ③に白菜・ほぐしておいた減塩カニカマを入れ、和える。

## ●サバ水煮のサラダ

### 材料 4人分

- ・サバ水煮缶 … 1缶
- ・きゅうり … 200g
- ・玉ねぎ … 200g
- ・コチュジャン … 大さじ1 (18g)
- ・ごま油 … 小さじ1 (4g)



### 作り方

一般的なレシピと比べ

1食 **0.3g** 減塩

- ① 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ② きゅうりはピーラーで食べやすい大きさに切る。
- ③ サバ水煮缶は汁と身を分けて、サバの汁大さじ2にコチュジャン、ごま油を加えてまぜまぜしておく。
- ④ きゅうり、水気を切った玉ねぎを混ぜて皿に盛り、身をほぐしたサバのをのせる。
- ⑤ ③で作った調味料のソースをサラダ全体にかける。

## ●野菜のかんたん酢がけ

### 材料 4人分

- ・かぼちゃ … 80g
- ・玉ねぎ … 120g
- ・ピーマン … 80g
- ・パプリカ … 120g
- ・にんじん … 80g
- ・ごま油 … 大さじ1 (14g)
- ・かんたん酢 … 大さじ2 (30g)
- ・水 … 25mL



### 作り方

一般的なレシピと比べ

1食 **0.4g** 減塩

- ① 野菜は火が均一に通るように一口大に大きさを揃える。(かぼちゃはレンジで少し柔らかくしておく。)
- ② ごま油をフライパンに熱し、野菜を炒める。焼き色がついたら水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったらかんたん酢を加えて、水分が無くなるまで炒める。





## ●大根の煮物

### 材 料 4 人 分

- ・大根 … 600g
- ・減塩鮭フレーク … 100g
- ・水 … 300mL
- A みりん … 小さじ 2 (12g)
- A 減塩しょうゆ … 大さじ 1 と 1/3 (24g)
- A 砂糖 … 小さじ 1 (3g)



一般的なレシピと比べ  
1食 **0.4g** 減塩

### 作 り 方

- ① 皮をむいた大根はひと口大に乱切りにする。
- ② 大根と水を鍋に入れ、軟らかくなるまで茹でる。
- ③ 減塩鮭フレークとAを加え 15 分煮込む。

## ●にんじんのおかか和え

### 材 料 4 人 分

- ・にんじん … 300g
- ・削りかつお … 6g
- A 水 … 400mL
- A 砂糖 … 大さじ 1 (9g)
- A 減塩しょうゆ … 小さじ 2 と 1/2 (15g)



一般的なレシピと比べ  
1食 **0.5g** 減塩

### 作 り 方

- ① にんじんは小さめの乱切りにし、鍋に入れる。
- ② Aの材料を合わせ小鍋に入れ、火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にして約 10 分煮る。
- ④ にんじんが軟らかくなったら火を止め、削りかつおを入れる。

## ●ごぼうサラダ

### 材 料 4 人 分

- ・ごぼう … 120g
- ・食塩不使用  
ツナ水煮缶 … 40g
- ・にんじん … 40g
- ・小松菜 … 40g
- A マヨネーズ … 30g
- A すりごま … 大さじ 1 (6g)
- A 減塩しょうゆ … 小さじ 1 (6g)
- A 酢 … 小さじ 1 (5g)
- A やさ塩 … 少々(0.2g)
- A こしょう … 少々



一般的なレシピと比べ  
1食 **0.1g** 減塩

### 作 り 方

- ① ごぼうとにんじんはせん切りにして茹でておく。
- ② 小松菜は 3cm に切り、かために茹でる。
- ③ ツナ水煮缶は缶から身を出して、水気を切っておく。
- ④ Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、食べる直前に和える。

## ●糸こんにゃく入り野菜煮

### 材 料 4 人 分

- ・糸こんにゃく … 100g
- ・にんじん … 50g
- ・玉ねぎ … 50g
- ・ピーマン … 50g
- ・減塩さつまあげ … 2 枚
- ・水 … 200mL
- ・減塩本だし … 大さじ 1 弱 (8g)
- ・すりごま … 小さじ 1 強 (4g)
- ・しょうが … 1/3 かけ (4g)



一般的なレシピと比べ  
1食 **0.2g** 減塩

### 作 り 方

- ① 糸こんにゃくを沸騰したお湯(分量外)で 3~5 分茹で、あくを抜く。
- ② にんじん、玉ねぎ、ピーマン、減塩さつまあげを短冊切りにする。
- ③ 鍋に①②と約 200mL の水を入れて煮る。しばらく煮たら減塩本だしを入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ すりごま・しょうがの千切りを添える。



## ●わかめとじゃこのご飯

### 材料 4人分

- ・米 … 320g
- ・にんじん … 60g
- A 酒 … 小さじ2強 (11g)
- ・減塩ちりめんじゃこ … 12g
- A やさ塩 … 小さじ1 (6g)
- ・グリーンピース … 20g
- A 水 … 480cc
- ・生わかめ … 20g
- A 減塩本だし … 大さじ1弱 (8g)
- ・油 … 大さじ½ (6g)
- ・ごま … 大さじ1弱 (8g)



### 作り方

一般的なレシピと比べ  
1食 **1.5g** 減塩

- ① 研いだ米にAを加えて炊く。
- ② にんじんはみじん切りにし、減塩ちりめんじゃこはさっと洗い塩抜きをしておく。
- ③ わかめはさっと茹で、粗みじん切りにしておく。
- ④ フライパンに油を入れ、にんじんを炒め、減塩ちりめんじゃこも加え炒める。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④とわかめとごまを混ぜ、器に盛りグリーンピースを散らす。

## ●にんじんのバターライス

### 材料 4人分

- ・米 … 320g
- ・水 … 320g
- ・にんじん … 60g
- ・減塩コンソメ … 2個 (10g)
- ・無塩バター … 8g
- ・やさ塩 … 小さじ½ (2g)
- ・乾燥パセリ … お好みで



### 作り方

一般的なレシピと比べ  
1食 **2.7g** 減塩

- ① 米を研ぎ炊飯器に入れ、水を加え30分置く。
- ② にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろして炊飯器に加える。
- ③ 無塩バター・減塩コンソメ・やさ塩を炊飯器に加え、ご飯を炊く。
- ④ 炊き上がったら均一に混ぜ、器に盛り、お好みで乾燥パセリをかける。

## ●キッシュ風フィンガーフード

### 材料 4人分

- ・食パン(サンドイッチ用) … 4枚
- ・減塩ピザ用チーズ … 大さじ2 (16g)
- ・減塩ハム … 4枚
- ・ミニトマト … 4個
- ・卵 … 1個
- ・乾燥パセリ … お好みで
- ・生クリーム … 50mL (牛乳でも代用可)
- ・お好みの野菜 (蒸したブロッコリー・カボチャなど)



### 作り方

一般的なレシピと比べ  
1食 **1.9g** 減塩

- ① マフィンの型などにクッキングシートをしき、食パンを入れ器の形にする。
- ② 卵と生クリームを混ぜ合わせ、①に入れる。
- ③ さいの目切りにした減塩ハムと半分に切ったミニトマトを入れ、減塩チーズをのせる。
- ④ 180度に予熱したオーブンで20～25分ほど様子を見ながら焼く。
- ⑤ 焼けたら乾燥パセリをお好みでふりかけ、野菜を添える。

野菜たっぷり&減塩レシピの第1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