



～減塩レシピ～

魚のトマトチーズ焼き

調理時間
20分

材料（1人分）

魚の切身	・・・1枚	*カットトマト缶	・・・50g
塩	・・・少々	*ケチャップ	・・・小さじ1・1/2
こしょう	・・・少々	*砂糖	・・・小さじ1/4
キャベツ	・・・50g	*コンソメ	・・・小さじ1/4
玉ねぎ	・・・20g	*水	・・・25cc
ほうれん草	・・・20g	クッキングチーズ	・・・10g
		パセリ	・・・適量

ワンポイント

トマトの酸味と旨味をそのまま料理に活かせるため、少しの塩味でもおいしくいただけます。

作り方

- ①魚は塩、こしょうで両面に下味をつける。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は下茹でし、3cm幅に切っておく。
- ②フライパンにキャベツ、玉ねぎを敷き、魚をのせて*の調味料をかけ10分程度ふたをして焼く。
- ③ほうれん草を並べ、魚の上にチーズをかけたなら、溶けるまで蒸し焼きにする。
- ④盛り付けて、パセリを散らす。

エネルギー量	たんぱく質	塩分
270 kcal	20.1 g	1.0 g



～減塩レシピ～

油淋鶏

調理時間
25分

材料（1人分）

鶏もも肉	・・・80g	※濃口醤油	・・・小さじ2/3
*濃口醤油	・・・小さじ1/2	※酢	・・・小さじ2/3
*酒	・・・小さじ1/4	※砂糖	・・・小さじ1
*卸し生姜	・・・小さじ1/4	※ゴマ油	・・・小さじ1/4
*卸しニンニク	・・・小さじ1/4	長ネギ	・・・5g
片栗粉	・・・大さじ1/2	きゅうり	・・・1/2本
揚げ油	・・・適量	トマト	・・・1/2個

ワンポイント

香味野菜を使用することで、味にメリハリがつき、酢を使用して酸味を効かせると、塩分控えめでも美味しくいただけます。

作り方

- ①鶏肉は一口大に、きゅうりは千切り、トマトは半分に切って薄くスライス、長ネギはみじん切りにする。
- ②鶏肉は、*の調味料で下味をつけ、10分ほどおき、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③*の調味料に長ネギを入れ、ひと煮立ちさせタレを作る。
- ④器にトマトを広げ、その上にきゅうり、鶏肉を盛り、③のタレをかける。

エネルギー量	たんぱく質	塩分
234 kcal	18.5 g	1.0 g



～減塩レシピ～

じゃが芋のマスタード炒め

調理時間
15分

材料（1人分）

じゃが芋	・・・25g	*塩	・・・ひとつまみ
小松菜	・・・25g	*こしょう	・・・少々
玉ねぎ	・・・25g	*粒マスタード	・・・小さじ2/3
ベーコン	・・・10g		
油	・・・小さじ1		

ワンポイント

マスタードは風味が強く、味にアクセントをつけてくれるため、薄味の料理にもメリハリが付き、美味しさが際立ちます。

作り方

- ①じゃが芋は5mm幅の千切りにし、固めに下茹でする。
- ②小松菜は2cm幅、玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは5mm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋を炒め、火が通ったら小松菜を加え、*の調味料を入れ、味を整える。

エネルギー量 たんぱく質 塩分

116	3.2	0.6
kcal	g	g



～減塩レシピ～

きのこの卸し和え

調理時間
10分

材料（1人分）

しめじ	・・・25g
えのき	・・・25g
大根	・・・50g
*酢	・・・大さじ1/2
*砂糖	・・・小さじ1
*薄口醤油	・・・小さじ1/4

ワンポイント

酢の酸味と、大根卸しの旨味が合わさり、塩分控えめでも美味しくいただけます。もう1品欲しい時にお勧めの料理です。

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、しめじ、えのきを茹で、ザルにあげ冷ましておく。
- ②大根を卸し、ザルで水気を切っておく。
- ③しめじ、えのき、大根卸し、*の調味料をよく混ぜ合わせる。

エネルギー量 たんぱく質 塩分

28	1.4	0.2
kcal	g	g