



塩分控えめでもおいしく！

適塩 レシピ



丹波市 健康課



～適塩で健康的な食生活を送りましょう～



塩分のとり過ぎは高血圧の原因となり、心臓や脳、腎臓などの病気につながります
日本人は塩分を必要以上にとっている人が多いため、自分に適した塩分をとる“適塩”を心がけて、
いつまでも健康的に過ごしましょう

減塩は“おいしくないイメージ”があるかもしれませんが、香辛料や酸味を活かしたり、調理を工夫
することで“おいしく”減塩ができます

また、野菜には余分な塩分を身体から出す働きがある栄養素が豊富に含まれています
野菜もたっぷり食べて減塩効果を高めましょう



塩分控えめでもおいしい 適塩レシピを紹介します

01 春キャベツとあさりのスパゲッティ



魚介のうま味と香辛料で
味にアクセントを

●栄養価(1人分)エネルギー372kcal 食塩相当量1.8g

●調理時間 約25分

【材料(2人分)】

キャベツ	200g	酒	大さじ1
あさり(殻付き)	160g	塩	小さじ1/3
スパゲッティ(乾)	160g	粗びき黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2		
にんにく	1かけ		

【作り方】

1. あさは砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。キャベツは一口大に切り、にんにくは薄切りにする。
2. スパゲッティは、塩を入れず熱湯でゆでる。表示時間より1分短くゆで、ザルに上げる。(ゆで汁を大さじ3だけ取っておく)
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらあさを軽く炒める。
4. 3にキャベツと酒を加えふたをし、あさりの殻が開くまで中火で蒸す。
5. 2のゆで汁を加えて炒め、塩で味を調える。器に盛り、黒こしょうをふる。

02 春巻き



旬野菜を使って
うま味を味わう

●栄養価(1人分)エネルギー256kcal 食塩相当量0.9g

●調理時間 約45分

【材料(2人分)】

春巻きの皮	4枚	片栗粉	大さじ1
新玉ねぎ	120g	ニラ	60g
A 鶏がらだしの素	小さじ1/2	C 小麦粉・水	各大さじ1
こしょう	少々	揚げ油	適量
ごま油	小さじ1		
豚こま切れ肉	120g		
B しょうゆ・酒	各小さじ2		
砂糖	小さじ1/4		
こしょう	少々		

【作り方】

1. 耐熱容器に、薄切りした新玉ねぎとAを混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱をとる。
2. 豚肉は一口大に切ってボウルに入れ、Bを加えてよくもみ、片栗粉を加えてさらにもみ込む。
3. 春巻きの皮の角が手前になるように置き、中央より手前に1と2と3cm長さに切ったニラを4分の1ずつのせる。
4. 手前の皮をかぶせ、左右を折りたたみ巻く。巻き終わりに、混ぜ合わせたCを付けて閉じる。
5. 揚げ油を170℃に熱して4を入れ、全体がきつね色になるまで揚げる。

03 タンドリーチキン



●栄養価(1人分)エネルギー226kcal 食塩相当量0.7g

●調理時間 約20分(肉の漬け込み時間は除く)

【材料(2人分)】

鶏むね肉(皮付き)	1枚	B	プレーンヨーグルト	60g
A	塩	小さじ1/5	カレー粉	小さじ1
	こしょう	少々	玉ねぎ	1/4個
	にんにく(みじん切り)	小さじ1	レタス	60g
油	小さじ1		レモン	適宜

【作り方】

1. 鶏肉は6等分に切り分け、Aをまぶす。
2. ポリ袋にBを入れよく混ぜ合わせ、1を加えてよくもんで、冷蔵庫に一晩置く。
3. 玉ねぎは薄切りし、軽く水洗いして水気を切り、細切りしたレタスと混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を熱し、2を皮が下になるように入れてふたをし、こんがりとし焼き色が付くまで焼く。裏面も焼き色を付ける。
5. 皿に盛り、3の野菜とレモンを添える。

04 さっぱり浅漬け



塩昆布で簡単味付け！
レモンの酸味も活かして

●栄養価(1人分)エネルギー14kcal 食塩相当量0.4g

●調理時間 約10分

【材料(2人分)】

きゅうり	1/2本
キャベツ	1枚
セロリ	40g
塩昆布	8g
レモン汁	大さじ1

【作り方】

1. きゅうりは拍子木切り、キャベツは短冊切り、セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。
2. ポリ袋に1の野菜と塩昆布とレモン汁を加えて、袋の上から軽くもむ。
3. 野菜がしんなりしたらできあがり。

05 ラタトゥイユ



●栄養価(1人分)エネルギー113kcal 食塩相当量1.0g

●調理時間 約35分

【材料(2人分)】

なす	1個	ベーコン	30g
ズッキーニ	1/4本	オリーブ油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	A「コンソメ(顆粒)	小さじ1
パプリカ(黄)	1/4個	塩・こしょう	少々
トマト	大1個		

【作り方】

1. なすとズッキーニは1cm厚さの半月切りに、玉ねぎ、パプリカ、トマトは2cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、ベーコンと玉ねぎを加えて軽く炒め、1のトマト以外の野菜を加えて混ぜ、全体に油が回ったらトマトを加える。
3. Aを加えてふたをし、ときどき混ぜながら弱火で約20分煮る。

06 鮭のマスタードカツ

●栄養価(1人分)エネルギー398kcal 食塩相当量1.0g

●調理時間 約30分



マスタードと粉チーズで
コクをプラス

【材料(2人分)】

生鮭	2切れ	パン粉(乾燥)	30g
酒	大さじ1	粉チーズ	大さじ1
小麦粉	適量	油	適量
溶き卵	1/2個分	キャベツ	1枚
粒マスタード	大さじ1+小さじ1	貝割れ大根	1/2パック

【作り方】

1. 鮭は1切れを4等分にし、酒をふって5分ほど置き、水気をふき取る。
2. 1に小麦粉をまぶし、マスタードを混ぜた卵液をからめる。
3. 2に粉チーズを混ぜたパン粉をまぶし、手で軽くおさえる。
4. フライパンに3を並べ、鮭の厚さの半分程度の高さまで油を入れて、弱めの中火で火が通るまで両面を揚げ焼きにする。
5. 千切りしたキャベツと、半分の長さに切った貝割れ大根を混ぜ、4と共に盛り付ける。

07 き の こ の お ろ し 和 え



酢醤油でさっぱり
とした味わい

●栄養価(1人分)エネルギー49kcal 食塩相当量0.9g

●調理時間 約15分

【材料(2人分)】

しめじ	50g	大根	100g
まいたけ	50g	しょうゆ	小さじ2
エリンギ	50g	酢	小さじ1
枝豆	正味20g		

【作り方】

1. しめじは石づきを取って小房に分け、まいたけは食べやすい大きさにさく。エリンギは半分の長さに切り、縦に薄く切る。
2. 大根はすりおろして、ざるなどに入れ、軽く水気をきる。
3. 枝豆はゆでて、さやから取り出す。
4. 耐熱皿に1を入れてラップをかけ、電子レンジで600W、3分程度加熱する。
(機種により加熱時間が異なるため、様子を見ながら加熱時間を調整する)
5. 2、3、4をボウルに入れ、しょうゆと酢を加えて和える。

08 うま味じゅわ～肉豆腐



肉と野菜のうま味
たっぷり

●栄養価(1人分)エネルギー247kcal 食塩相当量1.4g

●調理時間 約30分

【材料(2人分)】

豚肉(切り落とし)	100g	B┌	しょうゆ	大さじ1
木綿豆腐	200g		みりん	小さじ1/2
A┌	玉ねぎ		砂糖	小さじ1
	ごぼう		水	100ml
	にんじん		粉山椒	少々
青ねぎ	1本			

【作り方】

1. 豆腐は4等分に切り、玉ねぎは薄切り、ごぼうはささがき、にんじんは短冊切り、青ねぎは斜め切りにする。
2. Aの野菜とBを鍋に入れて火にかけ、野菜がしんなりしてきたら豆腐を入れる。
3. 野菜がやわらかくなったところで豚肉を加え、さらに煮込み、豆腐にうま味をしみ込ませる。
4. 青ねぎを加えてしんなりしたら火を止める。

09 かぼちゃとコーンのスープ

●栄養価(1人分)エネルギー198kcal 食塩相当量0.7g

●調理時間 約15分



野菜もとれる
ホッとスープ

【材料(2人分)】

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	50g
オリーブ油	小さじ1
A	コーンクリーム缶(無塩) 90g
牛乳	1カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ1
乾燥パセリ	少々

【作り方】

1. かぼちゃは種とワタを取り、皮を除いて2cm角に切る。耐熱皿に並べて少量の水を振りかけ、ラップをして電子レンジ(500W)で3～4分加熱する。やわらかくなればマッシャーやフォークなどでつぶす。
2. 鍋にオリーブ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを加えて透き通るまで弱めの中火で炒め、1とAを加えて一煮立ちするまで混ぜながら加熱する。
3. 器に盛り、パセリを散らす。

10 大根のグラタン



旬野菜を使って
あっさり食べやすい

●栄養価(1人分)エネルギー344kcal 食塩相当量1.2g

●調理時間 約30分

【材料(2人分)】

大根	160g	牛乳	150ml
玉ねぎ	60g	米粉	大さじ2
鶏ひき肉	100g	とろけるチーズ	30g
バター	10g		
A	水	100ml	
	コンソメ(顆粒)	小さじ1	

【作り方】

1. 大根は長さ5cm・幅5mmの短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにバターを入れて溶かし、鶏ひき肉、大根、玉ねぎを加えて炒める。野菜がしんなりしたらAを加え、ふたをして蒸し煮する。
3. ボウルに米粉を入れ、牛乳を少しずつ加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
4. 2の野菜がやわらかくなったら、3をかき混ぜてから入れ、ヘラで混ぜながらとろみが付くまで煮る。
5. 耐熱皿に4を入れ、チーズをのせてオーブンでこげ目が付くまで焼く。

11 シーフードと小松菜のさっぱり炒め



魚介のうま味を
活かして

●栄養価(1人分)エネルギー171kcal 食塩相当量1.4g

●調理時間 約20分

【材料(2人分)】

シーフードミックス(冷凍) 200g

片栗粉 大さじ1

玉ねぎ 1/4個

小松菜 80g

油 大さじ1

A { 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1強
塩 小さじ1/4

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りに、小松菜は4cm幅に切る。
2. ポリ袋に、解凍して水気をふき取ったシーフードミックスと片栗粉を入れ、袋の口を手で持って振り、薄く片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を入れ、2のシーフードを焼き色が付くまで両面焼き、皿に取り出す。
4. 3のフライパンに玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら小松菜の軸を加えてさらに炒める。
5. 4に3を戻し、小松菜の葉を加えてサッと炒め、Aの調味料で味を付ける。

12 高野豆腐の肉巻き



表面に味をしっかり付ける
ことで満足感アップ!

●栄養価(1人分)エネルギー259kcal 食塩相当量1.2g

●調理時間 約25分

【材料(2人分)】

高野豆腐	2枚	A	だし汁	1/2カップ
豚ロース薄切り肉	6枚		しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量		砂糖	小さじ1
油	大さじ1		酒	小さじ2
			みりん	小さじ2

【作り方】

1. 高野豆腐は水で戻して水気をしぼり、1枚を3等分に細長く切る。
2. 肉1枚を広げて高野豆腐を1本ずつ巻いていき、全体に片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を入れて熱し、2の巻き終わりを下にして焼く。
4. 全体に焼き色が付いたらAを回し入れ、煮汁が少なくなるまで転がしながら煮からめる。

(盛りつけ時に、ベビーリーフなどの付け合わせ野菜を添えるとよい)