

減塩のための レシピ



中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科

3年 川上ゼミ

だし汁

【材料】

水…1.8ℓ

かつお節…30g

- ① 水を沸騰させ火を止めてから、かつお節を入れる。
- ② かつお節が沈んだら、軽く混ぜ 20～30 分おいておく。
- ③ キッチンペーパーを敷いたザルで、こす。

八方だし

【材料】

だし汁…1.3ℓ

砂糖…30 g

薄口しょうゆ…50ml

塩…6 g

- ① だし汁に、砂糖・薄口しょうゆ・塩を加え混ぜる
- ② 火にかけて、ひと煮立ちしたら火を止める

下ゆで用八方だし

八方だしと基本だしを 2 : 1 の割合で合わせて、素材を下ゆでする。

例えば、八方だし 100ml + 基本のだし 50ml です。

ひじきのいり煮



(1人分)

エネルギー	64 kcal
タンパク質	2.3 g
脂質	3.1 g
食物繊維	3.2 g
食塩	1.0 g

普通に作った時に食塩

食塩	1.5
----	-----



【材料 (1人分)】

- ひじき (乾燥) …5g
- 油揚げ…6g
- にんじん…5g
- れんこん…10g
- しらたき…20g
- さやいんげん…4g
- サラダ油…1ml
- だし汁…適量

- A { 砂糖…小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ① ひじきはたっぷりの水につけ、数回水をかえながらもどし、水気をきる。油揚げは7mm幅の短冊切りにして湯通しし、油抜きをして水気を取る。にんじんは太めの千切りにする。れんこんは3mm厚さのいちよう切りにして水にさらし、酢少々 (分量外) を加えた湯でゆで、水気をきる。しらたきは5cm長さに切ってゆで、水気をきる。いんげんは3cm長さの斜め切りにする。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、にんじん、れんこん、しらたきを炒める。ひじきと油揚げを加え、だし汁がひたひたになるまで注ぎ、ひと煮立ちさせる。
- ③ Aを加え、落しぶたをして弱めの中火で煮汁が少なくなるまで煮る。いんげんを加えてひと煮し、味をなじませる。

牛肉のすき焼き風



(1人分)

エネルギー	136 kcal
タンパク質	9.5 g
脂質	5.9 g
食物繊維	1.9 g
食塩	0.5 g

普通に作ったときの食塩

食塩	1.2
----	-----



【材料 (1人分)】

- 牛しゃぶしゃぶ用肉…40g
- 長ねぎ…20g
- 玉ねぎ…60g
- 人参…20g
- おろししょうが…1g
- 下ゆで用八方だし…適量
- サラダ油…2ml
- A { 砂糖…1.8g
- しょうゆ…3ml
- だし汁…大さじ1と1/3

【作り方】

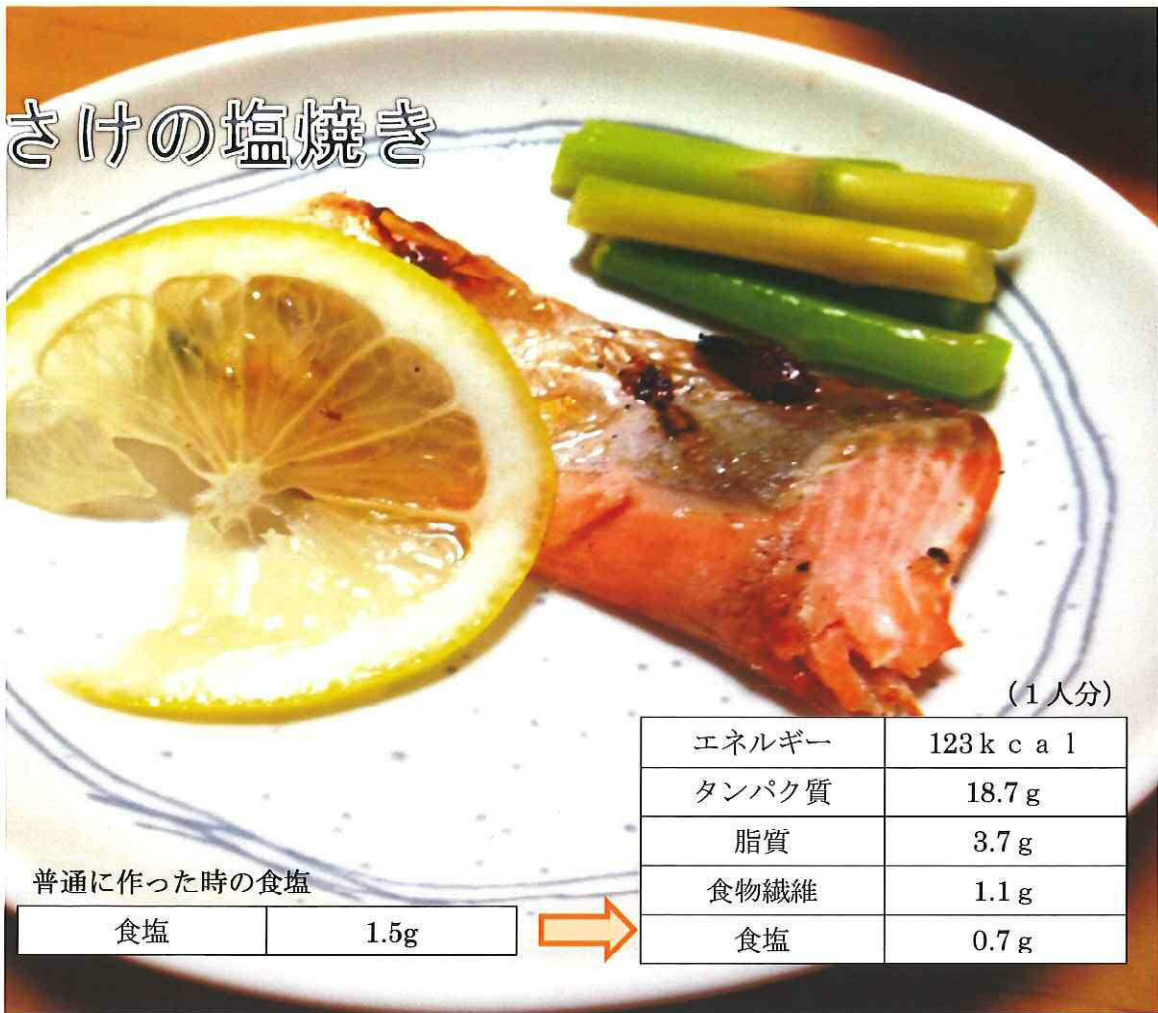
- ① 牛肉は、おろししょうがを加えたたっぷりの下ゆで用八方だしでゆで、ざるに上げて汁気をきる。長ねぎは斜めに切りにし、下ゆで用八方だしでさっとゆで、汁気をしっかりときる（ここで水分が残っていると、味の入り方が悪くなる）。玉ねぎは4cm長さ、7mm幅の短冊切りにする。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらAを加えてひと煮立ちさせ、長ねぎを加えてなじませ、牛肉を加えてひと混ぜする。

ポイント

- (1) 牛肉をゆでる
煮たての下ゆで八方だしに、牛肉を少しずつ入れ、ほぐしながらゆでる。ゆですぎないように注意して、早めにざるに上げる。
- (2) 長ねぎをゆでる
長ねぎはだしの味を含ませ、甘みを出しつつ、食感を残してかためにゆでる。

- (3) 玉ねぎを炒めて調味油を熱し、玉ねぎ炒める。油が回ったら合わせておいた調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- (4) 肉を加えてさっとからめる
長ねぎを加えてなじませたら、牛肉を加え、調味料をさっとからめる程度で火からおろし、しっとりと仕上げます。

さけの塩焼き



(1人分)

エネルギー	123 kcal
タンパク質	18.7 g
脂質	3.7 g
食物繊維	1.1 g
食塩	0.7 g

普通に作った時の食塩

食塩	1.5g
----	------



【材料 (1人分)】

- 生さけ…80 g (小1切れ)
- グリーンアスパラガス…20 g (約1本)
- A 塩…0.5g (ひとつまみ)
- 水…大さじ2
- おろししょうが…1g
- B 塩…0.1g (ひとつまみ弱)
- だし汁…1ml
- レモンの薄切り…1枚

【作り方】

- ① さけは半分に切り、Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間30分ほどおく。アスパラガスは4cmほどの長さに切り、ゆでて水にとり、水気をきり、Bをからめる。
- ② ①のさけの汁気をキッチンペーパーで取り、オーブンシートを敷いたバットにのせ、オーブントースター (または魚焼きグリルか、220度のオーブン) で7~8分焼く。アスパラガスとともに器に盛り、半分に切ったレモンを添える。

ポイント

塩水を使うことで、塩分が均一にまわります。塩を振るよりも少量で、満足のいく味に！

しっかり下味をつけたら汁気はきちんと除き、余計な塩分はカット。レモンの香りや酸味もおいしさアップ！

きのこおろし ぶっかけうどん



普通に作った時の食塩

食塩	3.8
----	-----

エネルギー	232kcal
タンパク質	6.3g
脂質	0.9g
食物繊維	3.2g
食塩	1.8g

【材料 (1人分)】

- 大根…30g
- えのきたけ…10g
- なめこ…10g
- 青じそ…1枚
- 青ネギ…5g (1本)
- グリーンリーフ…10g
- おろししょうが…2g
- 削り節…適量
- ゆでうどん…200g
- A だし汁…90ml
- 薄口しょうゆ…小さじ 1/2
- 塩…0.4g (ひとつまみ)
- 砂糖…小さじ 1/2

【作り方】

- ① 小鍋にAを煮立て、冷やす。
- ② 大根はすりおろし、ざるに上げて自然に水気をきる。えのきたけは3cm長さに切る。青じそは縦に半分に、青ねぎは小口切りにする。グリーンリーフは食べやすくちぎる。
- ③ なめこ、えのきたけはさっとゆでて水にとり、水気をきる。ボウルに入れ、大根おろしと合わせる。
- ④ 器にグリーンリーフ、流水で冷やしたうどんを盛る。青じそ、③、おろししょうが、青ねぎ、削り節をのせ、Aをそそぐ。

焼きそば

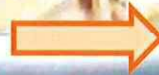


(1人分)

エネルギー	484kcal
タンパク質	19.6g
脂質	18.0g
食物繊維	3.6g
食塩	1.1g

普通に作った時の食塩

食塩	1.8
----	-----



【材料 (1人分)】

- 豚ロース薄切り肉…60g
- キャベツ…30g
- にんじん…5g
- 青ネギ…5g (1本)
- 中華蒸し麺…140g
- 下ゆで八方だし…適量
- おろししょうが…4g
- A 薄口しょうゆ…2ml
- 塩…0.2g
- こしょう…少々
- サラダ油…4ml

【作り方】

- ① 豚肉は5cm長さに切り、おろししょうがを加えたたっぷりの下ゆで用八方だしでゆで、ざるに上げる。キャベツは3cm角に、にんじんは千切りに切ってゆで、水気をきる。青ネギは3cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油1mlを熱し、キャベツを炒める。にんじんを加えさらに炒め、Aの半量で調味する。豚肉、青ネギを加えてひと炒めし、取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油1mlを足して熱し、麺をほぐしながら炒める。残りのAで調味する
- ④ ③に②の1/3量を混ぜ合わせて器に盛り、残りの②をのせる。

調味料の塩分早見表

1日当たりの目標塩分摂取量 (健康な人の場合)

男性: 8g未満

女性: 7g未満

例) 濃口しょうゆ小さじ1では、塩分が0.9g含まれています。

調味料名		小さじ 1	大さじ 1	調味料名		小さじ 1	大さじ 1
塩・しょうゆ・つゆ・みそ	食塩	6g	18g	たれ	すき焼きのたれ	0.5g	1.5g
	濃口しょうゆ	0.9g	2.6g		焼き肉のたれ(しょうゆ味)	0.4g	1.3g
	薄口しょうゆ	1.0g	2.9g	辛味調味料	練りがらし(チューブタイプ)	0.5g	1.3g
	めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g		練りワサビ(チューブタイプ)	0.3g	0.9g
	めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	0.6g	1.8g		粒入りマスタード	0.2g	0.7g
	淡色辛口みそ	0.7g	2.2g		豆板醤	1.2g	3.6g
	赤口辛口みそ	0.8g	2.3g		コチュジャン	0.5g	1.5g
	甘口みそ	0.4g	1.1g		ドレッシング	和風ドレッシング(ノンオイル)	0.4g
ソース・ケチャップ・マヨネーズ	ウスターソース	0.5g	1.5g	和風ドレッシング		0.2g	0.7g
	中濃ソース	0.3g	1.0g	フレンチドレッシング		0.1g	0.4g
	とんかつソース	0.3g	1.0g	中華ドレッシング		0.3g	0.8g
	焼きそばソース	0.6g	1.6g	だしの素	コンソメスープの素(固形)	2.4g(1個5.3gの場合)	
	お好み焼きソース	0.3g	0.9g		コンソメスープの素(顆粒)	1.2g	3.5g
	オイスターソース	0.7g	2.2g		和風だしの素(顆粒)	1.1g	3.2g
	トマトケチャップ	0.2g	0.6g		中華だしの素(顆粒)	1.2g	3.6g
	マヨネーズ	0.1g	0.3g		鶏がらスープの素(顆粒)	1.2g	3.6g
酢	米酢	0.0g	0.0g	油脂類	バター	0.1g	0.2g
	ポン酢しょうゆ	0.5g	1.4g		マーガリン	微量	0.2g

病院等で減塩を支持されている場合の目安 **6g 未満**

参考資料

『国循の美味しい! かるしおレシピ』/ 独立行政法人 国立循環器病研究センター (著)