

静岡県東部地域から発信！減塩から始める健康生活

地産地食の野菜レシピ集

Vol. 5



楽しく始めよう。おいしく減塩！

あなたはお塩をとりすぎていませんか？

お塩の多い食事は、高血圧になりやすく、

高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

予防のポイントは、**おいしく減塩！**と、

野菜料理を毎日あと1皿！です。

県東部地域で活躍中の栄養士等がお勧めするレシピが満載！

レシピ協力者

食育推進団体提供のレシピは

食育推進団体

給食施設提供のレシピは

給食

健康づくり協力店のレシピは

健康づくり協力店

献立コンテスト入賞作品は

コンテスト

市町の健康栄養事業のレシピは

市町食育

の表示をしています



掲載されているメニューは、次の条件を満たしたレシピです。

食塩相当量が、主食・主菜・汁物は1g以下、副菜は0.5g以下を目安としている！
野菜を1皿70g以上使っている！

美味しい！

地元の食材を使って、手軽に作ることができる！



おいしく減塩！ メニュー紹介

主 食

- ・すりおろし人参のケチャップライス …… 2

主 菜

- ・イワシのふんわり三種揚げ …… 2
- ・まごわやさしい
焼きなすのフィッシュミートソースがけ …… 3
- ・あしたか牛のマリネ …… 3
- ・野菜たっぷり ひらひら豚しゃぶ …… 4
- ・豚肉のうりうり煮 …… 4
- ・鶏とキノコの梅蒸し焼き …… 5
- ・ハーブが香るチキンと野菜のオープン焼き …… 5
- ・わさ美ボール …… 6
- ・小松菜のシューマイ …… 6
- ・ゴロゴロ厚揚げ野菜たっぷりハンバーグ …… 7
- ・変わり肉じゃが …… 7
- ・じゃがいも饅頭 …… 8

副 菜

- ・ザクザク!グリーンサラダ …… 8
- ・トマトサラダ …… 9
- ・トマトとなすのさっぱり和え …… 9
- ・野菜のニューサマーオレンジ和え …… 10
- ・ほうれん草のカッターチーズ和え …… 10
- ・胡麻酢和え …… 11
- ・切り干し大根とヤーコンのサラダ …… 11
- ・エリンギと人参の味噌きんぴら …… 12
- ・蓮根とさつま芋の金平 …… 12
- ・長泉町特産品酢味噌和え …… 13
- ・蒸しなすのバジルソース …… 13
- ・“里芋の彩り野菜” サラダ風あんかけ …… 14

汁 物

- ・ミルク味噌スープ …… 14

レシピ集には、料理のワンポイントも掲載しました。

また、塩分の多い調味料には、大さじ、小さじと併せて g数も掲載しました。

調味料は、最初は必ず計量し、適切な塩分量の味を舌で覚えましょう！

おいしく減塩をして、ご家族、お友達と、健康的な食事を楽しんでください。



すりおろし人参のケチャップライス

食育推進団体

伊豆の国市食育ボランティア「そらまめ」

1人分エネルギー398kcal、たんぱく質6.1g、脂質7.1g、カリウム571mg、食塩相当量1.1g



材料（4人分）

ごはん	600 g	塩	小さじ 1/3 (2 g)
にんじん	240 g	こしょう	少々
冷凍コーン	130 g	乾燥パセリ	少々
トマト	400 g	サラダ油	大さじ 2
トマトケチャップ	60 g		

作り方

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② トマトはヘタと種を取り除き、細かく切る。
- ③ コーンは熱湯でサッとゆでる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを3～4分炒める。しんなりしたらトマトと調味料を加えて1分ほど炒める。コーンとごはんを加えて全体をよく混ぜながら炒める。

ワンポイント

にんじんが苦手な人でもおいしく食べられます。にんじんのオレンジ、パセリの緑、コーンの黄色と色鮮やかな主食です。トマトの旨味や酸味を利用しました。

イワシのふんわり三種揚げ

給食

医療法人社団宏和会 岡村記念病院 栄養科

1人分エネルギー299kcal、たんぱく質13.1g、脂質20.9g、カリウム426mg、食塩相当量0.6g



材料（4人分）

A	いわし(すり身)	180 g	揚げ油	適宜
	木綿豆腐	160 g	桜えび(干)	4 g
	玉ねぎ	80 g	青のり(生)	8 g
	にんじん	80 g	コーン缶	32 g
	れんこん	80 g	レモン	4切れ
	おろし生姜	2 g	レタス	40 g
	食塩	ひとつまみ(0.8 g)	トマトケチャップ	小さじ 2 (12 g)
	片栗粉	小さじ 4 (12 g)		

作り方

- ① 木綿豆腐の水きりをする。
- ② れんこんをすりおろし、水を切る。
- ③ にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ 材料Aをすべて混ぜ合わせる。
- ⑤ 3等分しそれぞれに桜えび、青のり、とうもろこしを混ぜ合わせ、ピンポン玉大に丸める。
- ⑥ 160℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ レタス、レモンと一緒に皿に盛る。
- ⑧ お好みでケチャップを添える。

ワンポイント

豆腐の水切りをしっかり行ってください。レモンやケチャップなどの酸味、いわしの香ばしさが減塩でもおいしく食べられるポイントになります。桜えび、青のり以外にしらすもおすすめです。

「まごわやさしい」焼きなすのフィッシュミートソースがけ

食育推進団体

清水町食育推進ボランティア「とまとくらぶ」

1人分エネルギー248kcal、たんぱく質14.5g、脂質10.5g、カリウム873mg、食塩相当量1.0g



材料（4人分）

ごま油…………… 小さじ 1½
 にんにく…………… 10g
 魚のすり身（さば、いわし等）… 140g
 たまねぎ…………… 140g
 にんじん…………… 70g
 生しいたけ…………… 40g
 トマト缶詰…………… 200g
 サラダお豆…………… 140g
 トマトピューレ…………… 大さじ 1弱

ケチャップ… 大さじ 1⅔ (25g)
 ウスターソース… 大さじ ⅔ (11g)
 A 砂糖…………… 大さじ 1
 しょうゆ…………… 小さじ ⅔ (4g)
 みそ…………… 小さじ ⅔ (4g)
 なす…………… 300g
 油…………… 小さじ 1
 水菜…………… 100g
 乾燥わかめ…………… 3g

作り方

- ① 鍋にごま油、みじん切りにしたにんにくを入れ炒め、香りが出たら魚のすり身、みじん切りにしたたまねぎ、にんじん、生しいたけを入れ、魚のすり身の色が変わるまで炒める。
- ② トマト缶詰、サラダお豆、トマトピューレ、Aの調味料を入れて煮込み、水分がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ 1本を6等分したなすを油で焼く。
- ④ 皿に、3cmに切った水菜と水で戻した乾燥わかめを盛り付ける。
- ⑤ 同じ皿に焼きなすをのせ、その上に②のフィッシュミートソースをかける。

ワンポイント

体に良いとされる

『ま』豆、『ご』ごま、
 『わ』わかめ、『や』野菜、
 『さ』魚、『しい』しいたけ
 すべてを取り入れました。
 みそを使うことでコクを出し、また、塩こしょうをしなくてもおいしく減塩に努めました。

あしたか牛のマリネ

食育推進団体

長泉町食育推進ボランティア「もりもり倶楽部クレマチス」

1人分エネルギー257kcal、たんぱく質7.9g、脂質22.1g、カリウム348mg、食塩相当量1.1g



材料（4人分）

あしたか牛(小間切れ)… 140g
 塩…………… 小さじ ¼ (1.5g)
 こしょう…………… 少々
 しめじ…………… 1袋(120g)
 パプリカ…………… 1ヶ(145g)
 きゅうり…………… 1本(100g)
 植物油…………… 大さじ 1½

酢…………… 大さじ 2
 オリーブオイル…………… 大さじ 3
 粒マスタード…………… 小さじ 2
 砂糖…………… 小さじ 1
 塩…………… 小さじ ¼ (1.5g)
 しょうゆ…………… 小さじ ½ (3g)
 こしょう…………… 少々

作り方

- ① あしたか牛は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。
- ② しめじは石づきを除き、ほぐす。パプリカはヘタと種を除き、縦に薄切りにする。きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに植物油大さじ 1/2を熱し、あしたか牛を炒めて器に盛る。
- ④ フライパンに植物油大さじ 1を追加し、しめじとパプリカを炒める。
- ⑤ ボールにマリネ液を入れてよく混ぜ、④ときゅうりを合わせて30分以上おき、あしたか牛の周りに盛る。

ワンポイント

長泉町特産品ニコニコ献立(レシピ)より。

さっぱりとした味わいのマリネ。玉ねぎやトマトも合います。写真はバジルを添えました。

野菜たっぷり ひらひら豚しゃぶ

食育推進団体

みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ 平岡りか

1人分エネルギー226kcal、たんぱく質14.8g、脂質15.5g、カリウム488mg、食塩相当量1.0g



材料（4人分）

豚肉ロース薄切り	320g	しょうゆ	小さじ4(24g)
しょうが	少量	穀物酢	小さじ4
レタス	7～8枚(120g)	ゆず果汁	小さじ2
ミニトマト	12個(120g)	ゆず果皮	少量
大根	120g		

作り方

- 1 沸騰したお湯の中に、しょうがのせん切りを入れ、豚肉をゆで、ざるにあげる。
- 2 レタスは水気を切り、適当な大きさにちぎる。ミニトマトはヘタをとって半分に切る。大根はおろしておく。
- 3 しょうゆ、穀物酢、ゆず果汁を合わせて、ゆずポン酢をつくる。
- 4 お皿にレタス、豚肉、トマト、大根おろし、ゆず果皮を盛り、ゆずポン酢をかける。

ワンポイント

ゆずの香りを生かして、塩分控えめに仕上げました。
ゆずの代わりにレモンを使ってもおいしくいただけます。

豚肉のうりうり煮

市町食育

日本大学食物栄養学科・三島市健康づくり課共同開発メニュー

1人分エネルギー187kcal、たんぱく質14.5g、脂質6.3g、カリウム646mg、食塩相当量1.0g



材料（4人分）

とうがん	240g	だし汁	240cc
かぼちゃ	180g	しょうゆ	小さじ4(24g)
さやいんげん	80g	砂糖	小さじ4
豚小間切れ肉	240g	酒	小さじ4

作り方

- 1 とうがんは、一口大に切る。かぼちゃは、とうがんより大きめに切る。
- 2 さやいんげんは色よくゆで、2cm長さに切る。
- 3 鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、酒を入れて火にかけ、沸騰したら豚小間切れ肉を入れてほぐしながら煮る。
- 4 ③に、①を入れて落とし蓋をして煮る。
- 5 とうがん、かぼちゃがやわらかくなったら、さやいんげんを入れてさっと混ぜ、盛る。

ワンポイント

豚肉とだしのうま味で、薄味でもおいしくいただける煮物に仕上げました。

鶏とキノコの梅蒸し焼き

財団法人芙蓉協会 聖隷沼津病院 栄養管理課 杉本真理絵、佐藤江理子

1人分エネルギー254kcal、たんぱく質17.2g、脂質16.8g、カリウム506mg、食塩相当量0.6g

給食



材料（4人分）

鶏もも肉	320g	油	小さじ1
しめじ	180g(1株)	梅	大きじ $\frac{2}{3}$ (12g)
えのきたけ	100g($\frac{1}{2}$ 株)	しょうゆ	小さじ $1\frac{1}{2}$ (8g)
ブロッコリー	120g	みりん	小さじ2
酒	大きじ1		

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 しめじ、えのきたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンを熱し油を入れ鶏肉の両面を焼く。
- 4 酒を入れ蓋をして5分蒸し焼きにする。
- 5 しめじ、えのきたけを入れ、さらに5分蒸し焼きにする。
- 6 Aの調味料を加え軽く混ぜる。
- 7 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱し盛り付け後に添える。

ワンポイント

梅の風味がきいて、サッパリとした料理です。
簡単に作れて、お弁当のおかずの1品にもなります。

ハーブが香るチキンと野菜のオーブン焼き

みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ 川田久美子

1人分エネルギー266kcal、たんぱく質17.6g、脂質14.5g、カリウム748mg、食塩相当量1.0g

食育推進団体



材料（4人分）

鶏もも肉	360g	ブロッコリー	100g
にんにく	ひとかけ(6g)	ミニトマト	16個
ローズマリー	適量	塩	小さじ $\frac{1}{2}$ (3g)
黒コショウ	少量	黒コショウ	少量
じゃがいも	小2個(200g)	オリーブ油	小さじ2
にんじん	1本(100g)		

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、みじん切りにしたにんにくとローズマリー、黒コショウをよくなじませ、10分ほどおいておく。
- 2 ジャがいも、にんじんは鶏もも肉と同じくらいの大きさに切り、電子レンジで竹串がスッと入るまで加熱しておく。
- 3 ブロッコリーは一口大に切り、ミニトマトはヘタを取っておく。
- 4 クッキングシートをひいた耐熱皿に①、②、③を盛り、塩、黒コショウ、オリーブ油を全体にかける。
- 5 180℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼く。

ワンポイント

ハーブや黒コショウを使用し、素材の表面に塩味を付けることで、塩分控えめに仕上げました。野菜本来のおいしさが楽しめる一品です。

わさ美ボール

伊豆市わたしの伊豆ベジ地満コンテスト わさび特別賞

コンテスト

1人分エネルギー271kcal、たんぱく質21.2g、脂質12.3g、カリウム679mg、食塩相当量1.1g



材料（4人分）

	鶏ひき肉 …………… 400 g		おろししょうが ……大さじ 1
	たまねぎ …………… 80 g		卵白 …………… 1個分
A	にんじん …………… 80 g	B	片栗粉 …………… 大さじ 3
	ブロッコリー …… 80 g		食塩 …………… 小さじ 1/2 (3g)
	わさび茎の酢漬け …… 60 g		こしょう …………… 少々
			ミニトマト …………… 16個
			わさびのすりおろし …… 適量
			しょうゆ …………… 小さじ 1/3 (2g)

作り方

- ① にんじん、ブロッコリーは軽く下ゆでする。
- ② Aはみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、A、Bの材料を入れて、粘り気が出てくるまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 一口サイズに形を整え、油をしいたフライパンで焼く。焼き色がついてきたら裏返し、ふたをして弱火で焼く。
- ⑤ 串に出来上がったつくねとミニトマトを交互にさし、グリルで焼き色がつくまで焼いたら完成。
- ⑥ お好みで、わさびじょうゆをつける。

ワンポイント

わさびの茎の食感がアクセントになっていて、さっぱりと食べることができます。
付け合せた生わさびの風味と辛みで、少量の醤油でも美味しくいただけます。

小松菜のシューマイ

伊豆の国市 健康づくり課

市町食育

1人分エネルギー172kcal、たんぱく質10.1g、脂質7.3g、カリウム417mg、食塩相当量0.7g



材料（4人分）

豚ひき肉 …………… 160 g	片栗粉 …………… 小さじ 2
小松菜 …………… 120 g	しょうゆ ……小さじ 2/3 (4g)
生しいたけ …………… 40 g	シューマイの皮 …… 24枚
コーン缶 …………… 20 g	白菜 …………… 160 g
塩 …………… ひとつまみ(0.4g)	たれ {しょうゆ…小さじ 2 (12g)
コショウ …………… 少々	酢 …………… 小さじ 2

作り方

- ① 小松菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにする。生しいたけは、石づきをとり、みじん切りにする。白菜は細切りにする。
- ② ボウルにシューマイの皮、白菜、たれの調味料以外の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ シューマイの皮で②を包む。蒸し器に湯を沸かし、クッキングシート、白菜の順に敷き、シューマイを並べ約15分蒸す。
- ④ 竹串で刺して、透明な汁が出たら取り出し、皿に盛る。合わせたたれを添える。

ワンポイント

生しいたけ、コーン缶を入れると優しい味になります。
緑、黄、茶と野菜の色がきれいです。
温かいうちに食べると、少量のたれで食べることができます。

ゴロゴロ厚揚げ野菜たっぷりハンバーグ

食育推進団体

伊豆市健康づくり食生活推進協議会

1人分エネルギー322kcal、たんぱく質16.7g、脂質22.0g、カリウム424mg、食塩相当量1.1g



材料（4人分）

豚ひき肉	250 g
芽ひじき(乾燥)	2 g
厚揚げ	80 g
しいたけ	2枚
たまねぎ	160 g
にんじん	40 g
サラダ油	大さじ1
パン粉	15 g
牛乳	20 g
卵	M 1個

塩	小さじ 1/3 (2g)	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	
A	にんにく(すりおろし)	1 g
	りんご(すりおろし)	1/4個
	サラダ油	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2 (12g)
	砂糖	小さじ1 1/2
レモン果汁	小さじ1	
ブロッコリースプラウト	40 g	

作り方

- ひじきは水で戻し、水気を絞る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cmの角切りにする。しいたけ、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。たまねぎとにんじんは、サラダ油で炒めて冷ましておく。
- ボールにひき肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、ひじきを入れて粘りがでるまでよく混ぜる。厚揚げを加えて混ぜ、一人分ずつ丸める。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を並べたら、お水をハンバーグの半分くらいまで入れ、蓋をして蒸し焼きにする（中火から強火）。水気がなくなったら、裏返し焦げ目をつける。
- 小鍋にAを入れ、火にかけて一煮たちさせる。
- 皿にハンバーグを盛り、④のソースをかけ、スプラウトを飾る。

ワンポイント

厚揚げやひじきを加えて鉄分をアップしました。
ひき肉の中に厚揚げを入れることで、さっぱりした仕上がりです。
また、厚揚げをコロコロに切ることで、ハンバーグの食感に変化をつけました。

変わり肉じゃが

三島市 健康づくり課

市町食育

1人分エネルギー246kcal、たんぱく質11.2g、脂質5.3g、カリウム774mg、食塩相当量0.5g



材料（4人分）

豚小間切れ肉	120 g
大豆水煮	80 g
さつまいも	320 g
ピーマン	80 g
たまねぎ	200 g
にんじん	80 g

水	適量	
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2 (12g)
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ2

作り方

- 野菜は一口大に切る。
- Aの調味料は合わせておく。
- 鍋に豚小間切れ肉、ピーマン以外の野菜を入れ炒める。
- 軽く火が通ったら水と調味料を入れ、落とし蓋をして煮る。
- 野菜に火が通ったら大豆水煮、ピーマンを加え、一煮立ちさせて仕上げる。

ワンポイント

肉じゃが=じゃがいものイメージを変える一品です。
大豆・ピーマンを加え、親子で楽しめるおかずになりました。
季節によって芋の種類を変えてもおいしくいただけます。

じゃがいも饅頭

独立行政法人地域医療機能推進機構 三島総合病院 栄養管理室

給食

1人分エネルギー267kcal、たんぱく質8.4g、脂質5.7g、カリウム1023mg、食塩相当量1.2g



材料（4人分）

じゃがいも ……600 g
 片栗粉 ……40 g
 豚ひき肉 ……80 g
 ゆで筍 ……120 g
 干しいたけ ……4 g
 にんじん ……120 g
 長ねぎ ……20 g
 ごま油 ……8 g

酒 …… 小さじ2
 しょうゆ …… 小さじ2(12g)
 みりん …… 小さじ2
 こしょう …… 適宜
 オイスターソース …… 小さじ2(12g)
 片栗粉 …… 小さじ1
 だし汁 …… 200cc
 しょうゆ …… 大さじ1/2(9g)
 みりん …… 小さじ1
 片栗粉 …… 小さじ2
 三つ葉 …… 20g

作り方

- 1 ジャガイモはラップに包んで電子レンジで加熱する(600Wで約6分)。皮をむき、マッシュにし、片栗粉を入れ混ぜる。
- 2 野菜を粗みじん切る。ごま油でひき肉、野菜を炒め、火が通ったら、Aの調味料を入れ、水溶き片栗粉でまとめる。
- 3 広げたラップの上に①を敷き、②を載せ、茶巾状に包み込む。4個つくる。
- 4 ③を電子レンジで加熱する(600Wで約1分)。
- 5 小鍋にBを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。できあがった④を器に入れ、あんをかけ、三つ葉をのせる。

ワンポイント

具に味をかきせることにより、じゃがいもに味がなくても、食べられます。また、風味のあるだし汁をとることによって、薄味でも美味しくいただけます。

ザクザク！グリーンサラダ

マックスバリュ東海株式会社 管理栄養士

健康づくり協力店

1人分エネルギー78kcal、たんぱく質1.8g、脂質4.1g、カリウム215mg、食塩相当量0.5g



材料（4人分）

リーフレタス …… 80g
 きゅうり …… 200g
 コーンフレーク（プレーン）… 30g
 シーザードレッシング …… 40cc
 成分無調整豆乳 …… 20cc
 こしょう …… 少々

作り方

- 1 リーフレタスはひと口大に切り、水気をよく切る。
- 2 きゅうりは、2mm程度の厚さの輪切りにする。
- 3 シーザードレッシングと成分無調整豆乳をよく混ぜる。
- 4 ①と②と③とこしょうを和えて器に盛る。
- 5 食べる直前にコーンフレークを散らす。

ワンポイント

シーザードレッシングに成分無調整豆乳を混ぜることで、手軽に美味しく減塩ドレッシングを作ることができます。コーンフレークと一緒に食べればザクザクと楽しい食感になります。

トマトサラダ

給食

沼津市立病院内 日本ゼネラルフード株式会社

1人分エネルギー56kcal、たんぱく質0.8g、脂質4.1g、カリウム228mg、食塩相当量0.4g



材料（4人分）

トマト	280g
きゅうり	120g
酢	小さじ2
塩	小さじ $\frac{1}{3}$ (1.6g)
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ4
サラダ菜	20g(4枚)

作り方

- ① トマトときゅうりは、1.5cm角にさいの目切りにする。
- ② 調味料は別で混ぜておく。
- ③ ①に②を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ サラダ菜を器に敷き、③を盛る。

ワンポイント

彩りがとてもキレイです。汁気なるべく抑えるために、盛りつけの直前に、食材と調味料を混ぜ合わせるのがポイントです。

トマトとなすのさっぱり和え

市町食育

函南町 健康づくり課

1人分エネルギー36kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.1g、カリウム215mg、食塩相当量0.7g



材料（4人分）

なす	240g
トマト	120g
みりん	小さじ4
A しょうゆ	小さじ2 (12g)
柚子こしょう	約小さじ1
青しそ	4枚

作り方

- ① トマトは湯むきをし、食べやすい大きさに切る。
- ② なすは皮をむき、長さ3cmの細切りにし、電子レンジ（600W、1～2分）で加熱する。
- ③ Aを合わせ、①、②と和えて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛り付け千切りにした青しそをかざる。

ワンポイント

香辛料や香味野菜を使うことで、おいしく塩分を控えることができます。

野菜のニューサマーオレンジ和え

給食

順天堂大学医学部附属静岡病院 栄養科

1人分エネルギー15kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.1g、カリウム182mg、食塩相当量0.4g



材料（4人分）

大根 …………… 200g
きゅうり …………… 80g
にんじん …………… 20g
ポン酢 …………… 小さじ2(10g)
ニューサマーオレンジ果汁 …… 小さじ2
塩もみ用の塩 …………… 適宜

作り方

- ① 大根、にんじんは薄くいちょう切り、きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく（30分程度）。
- ② 野菜類をさっと水で流し、軽く塩を落とし、よく絞る。
- ③ ニューサマーオレンジの果汁を搾り、ポン酢と混ぜる。
- ④ ②の野菜と和える。

ワンポイント

手軽に使える市販のポン酢を利用しました。
ニューサマーオレンジなど柑橘類の酸味を活かすことで減塩できます。
塩もみをした野菜を水で流し、塩を落とすことがポイントです。

ほうれん草のカッテージチーズ和え

食育推進団体

函南町食生活改善推進協議会

1人分エネルギー47kcal、たんぱく質6.0g、脂質1.5g、カリウム551mg、食塩相当量0.7g



材料（4人分）

ほうれん草 …………… 300g
カッテージチーズ …………… 100g
しょうゆ …………… 小さじ2(12g)
かつお節 …………… 4g

※カッテージチーズ材料
牛乳 …………… 500ml
レモン汁 …… 大さじ1程度

作り方

- ① ほうれん草は沸とうしたたっぶりの湯でさっとゆで、冷水で冷ます。水気を絞り3～4cmの長さに切る。
- ② 切ったほうれん草とカッテージチーズ、しょうゆ、かつお節を和えて完成。

※カッテージチーズの作り方

- ① 牛乳をなべや電子レンジで沸騰直前まで温め、レモン汁を加えて軽く混ぜる。
- ② ひと肌くらいに冷めたら、ザルに厚手のキッチンペーパーを敷いてボウルの上に置き①をこす。

ワンポイント

カッテージチーズは手作りをすると塩分をさらに抑えることができます。
小松菜や春菊、ごぼうなど他の野菜でもおいしくできます。
お好みの野菜で試してください。

胡麻酢和え

給食

医療法人社団 静岡健生会 三島共立病院 栄養科

1人分エネルギー75kcal、たんぱく質4.6g、脂質3.3g、カリウム370mg、食塩相当量0.5g



材料（4人分）

卵 …………… M2個(80g)
 ほうれん草 …………… 160g
 にんじん …………… 40g
 もやし …………… 120g
 白ごま …………… 大さじ1

酢 …………… 小さじ5
 砂糖 …………… 小さじ2
 みりん …………… 小さじ2
 しょうゆ …………… 小さじ2(12g)

作り方

- ① 卵は固ゆでにして細かくする。
- ② にんじんは千切りにし茹でる。
- ③ ほうれん草は茹で3~4cmに切る。
- ④ もやしはさっと茹でる。
- ⑤ ごまは炒りすっておく。
- ⑥ 調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで20~30秒加熱し、さます。
- ⑦ 野菜、卵、ごま、調味料を混ぜ合わせ盛り付ける。

ワンポイント

調味料を1回電子レンジに
 かけることにより、お酢が
 まろやかになります。
 胡麻と卵を混ぜることによ
 りコクが出ます。
 緑黄色野菜が50gとれま
 す。

切り干し大根とヤーコンのサラダ

市町食育

伊豆市 健康支援課

1人分エネルギー84kcal、たんぱく質1.5g、脂質3.2g、カリウム530mg、食塩相当量0.4g



材料（4人分）

切り干し大根 …………… 50g
 ヤーコン …………… 60g
 にんじん …………… 20g
 小松菜 …………… 20g

A {

- なたね油 …………… 大さじ1
- 穀物酢 …………… 小さじ $\frac{2}{3}$
- 塩 …………… 小さじ $\frac{1}{5}$ (1.2g)
- 砂糖 …………… 小さじ2
- ゆず果汁 …………… 大さじ2
- ゆず皮 …………… 適宜

作り方

- ① 切り干し大根は洗い、たっぷりの水で戻し（15分程度）、熱湯でさっとゆで、しっかりと水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② ヤーコンは皮をむき、千切りにして、さっと茹でる。にんじんは千切りにする。小松菜はゆでて、3~4cmに切る。
- ③ ①②とAのドレッシングを合わせて器に盛る。

ワンポイント

切り干し大根とヤーコン
 の歯ごたえが美味しい一品
 です。
 ゆずの香りで、薄味をカ
 バーしています。

エリンギと人参の味噌きんぴら

給食

JA静岡厚生連リハビリテーション中伊豆温泉病院

1人分エネルギー74kcal、たんぱく質2.3g、脂質3.5g、カリウム280mg、食塩相当量0.6g



材料（4人分）

にんじん(中1本)……………180g
エリンギ(大2本)……………150g
ごま油……………小さじ2強
もみ海苔……………1/2枚分
七味唐辛子……………少々
白ごま……………小さじ1.5

みりん……………小さじ2
酒……………小さじ2
ポン酢……………小さじ2(10g)
みそ……………小さじ2(12g)
砂糖……………小さじ1

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、細く切ったにんじんとエリンギを炒める。
- 2 油が回ったら大さじ2杯の水を入れる。
蓋をして中火以下で蒸し焼きにする。
- 3 火が通ったら蓋を開けて水分を飛ばす。
予め混ぜておいた調味料を加え、サッと炒めて混ぜる。
- 4 火を止めて海苔を散らし 全体に絡めたら器に盛る。
七味唐辛子、白ごまをふりかける。

ワンポイント

地元産エリンギとにんじんを使った病院で人気の献立です。
多くの調味料を少量ずつ合わせて旨みが出て美味しいです。
さらに海苔とごまで風味が増し、薄味でも美味しく食べられます。

蓮根とさつま芋の金平

給食

エームサービスジャパン株式会社 東芝機械本社事業所

1人分エネルギー81kcal、たんぱく質1.5g、脂質2.0g、カリウム192mg、食塩相当量0.5g



材料（4人分）

れんこん……………100g
さつま芋……………80g
にんじん……………20g
ちくわ……………20g
突きこんにゃく……………80g
ごま油……………大さじ2¹/₃

輪切赤唐辛子……………少々
しょうゆ……………小さじ2(11g)
酒……………小さじ1弱
本みりん……………小さじ1弱
砂糖……………小さじ2

作り方

- 1 れんこんは5mmの輪切りにする。さつま芋は半月切り、にんじん、ちくわは拍子木切りにする。
- 2 さつま芋は茹でておく。突きこんにゃくは、湯通ししておく。
- 3 鍋にごま油を熱し、唐辛子、れんこん、さつま芋、にんじん、ちくわ、突きこんにゃくを入れ、炒める。
- 4 調味料の材料を加えて炒め合わせ、火が通ったら、器に盛る。

ワンポイント

ごま油で炒めることによって、風味が豊かになり、輪切赤唐辛子を入れることにより、薄味でも美味しいいただけます。

長泉町特産品酢味噌和え

長泉町 健康増進課

市町食育

1人分エネルギー127kcal、たんぱく質3.1g、脂質3.4g、カリウム411mg、食塩相当量0.4g



材料（4人分）

大和芋	200g	酢	大さじ1
四ツ溝柿	120g	みそ	小さじ2(12g)
長泉白ネギ	80g	砂糖	小さじ1
葉ねぎ	20g	洋がらし	小さじ1/4
植物油	大さじ1		

作り方

- ① 大和芋は厚さ5mm、四ツ溝柿はくし切り、長泉白ネギは斜めに切る。
- ② フライパンに植物油を熱し、①の材料を入れ、両面を焼く。
- ③ 器に盛り、よく混ぜ合わせた調味料をかけ、小口切りにした葉ねぎを散らす。

ワンポイント

滋養強壮効果のある大和芋、名前のとおり4つ溝があるのが特徴の四ツ溝柿、煮てもシャキシャキ感がある長泉白ネギ。秋に収穫される町の特産品です。

蒸しなすのバジルソース

清水町野菜たっぷり料理コンクール2016入賞作品

コンテスト

1人分エネルギー242kcal、たんぱく質1.3g、脂質22.7g、カリウム233mg、食塩相当量0.2g



材料（4人分）

たまねぎ	200g	バジル	25g
酢	適量	オリーブ油	1/2カップ
ローリエ	1枚	A 塩	ひとつまみ(0.3g)
なす	2本(200g)	みそ	小さじ1/3(2g)
ミニトマト	3個		

作り方

- ① フードプロセッサーに、バジルとAを入れて、かくはんする。(フードプロセッサーがない場合は、バジルをみじん切りにしてAとボウルで混ぜる。)
- ② たまねぎを薄切りにし、酢、ローリエに1日程度つけておく。
- ③ なすを厚めに切り、水にしばらくつけ、あくを抜く。
- ④ ③の水気を切り、蒸し器で10～15分蒸す。
- ⑤ 皿に、④のなす、②のたまねぎの順に盛り付け、その上に、①のソースをのせる。縦半分に切ったミニトマトを周りに飾る。

ワンポイント

たまねぎを酢につけることにより、マイルドで食べやすくなります。ソースも、たまねぎも、前日に作っておけば、短時間で一品できます。

“里芋の彩り野菜” サラダ風あんかけ

沼津市健康づくり推進員連絡協議会

1人分エネルギー90kcal、たんぱく質2.2g、脂質2.3g、カリウム621mg、食塩相当量0.7g

食育推進団体



材料（4人分）

里芋	280g	こしょう	少々
なす	80g	コンソメ	4g
トマト	60g	サラダ油	小さじ2
しめじ	40g	ブロッコリースプラウト	20g
えのき	60g	片栗粉	大さじ2
塩	ひとつまみ(1g)		

作り方

- ① 里芋は皮をむいて適当な大きさに切り蒸す。蒸しあがったら熱いうちに粗めにつぶす。（食感が残るように）
- ② ①を直径4cm・厚み1cmの円形に丸める。
- ③ なすは1cm角に切り、フライパンに油を熱し、軽く炒めておく。
- ④ しめじ、えのきは1cm幅に切り、湯通しする。トマトも1cm角に切っておく。
- ⑤ 水400cc（分量外）を沸騰させ、塩こしょう・コンソメで味付けをし、③④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉で⑤にトロミをつけ、皿に盛り付けた里芋の上にかける。
- ⑦ 最後にブロッコリースプラウトを色味で飾る。

ワンポイント

たくさんの種類の野菜で彩りを良くしました。
里芋に含まれるカリウムはナトリウムを引き寄せ、体外に排出する働きがあります。
あんかけの汁を残せば、さらに減塩できます。

ミルク味噌スープ

裾野市食生活健康推進会

1人分エネルギー110kcal、たんぱく質4.4g、脂質2.6g、カリウム458mg、食塩相当量0.8g

食育推進団体



材料（4人分）

たまねぎ	120g	バター	10g
かぼちゃ	120g	水	460cc
じゃがいも	80g	スキムミルク	大さじ4
にんじん	40g	しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
しいたけ	40g	みそ	大さじ1 (18g)
葉ねぎ	20g		

作り方

- ① たまねぎ、しいたけは1cm角程度に切る。かぼちゃ、じゃがいも、にんじんはさいの目切りにする。
- ② 葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ熱し、バターが溶け始めたら①の野菜を炒める。
- ④ ある程度、野菜に火が通ったら、③に水を入れて煮込む。野菜が柔らかくなったらスキムミルクを入れ、溶かす。
- ⑤ しょうゆ、みそを入れ、みそが溶けたら火を止める。仕上げに葉ねぎを散らす。

ワンポイント

バターとスキムミルクでコクが出て、減塩でもおいしくいただけます。
また、カルシウムの補給もできます。
減塩みそを使うと、さらに塩分を抑えることができます。

減塩のコツ

1食では
2～3gが
目安

食塩摂取の1日の目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。
静岡県東部地域は、食塩の取り過ぎが課題となっています。減塩を心がけましょう。

作るとき

・香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用！

良い香りの料理は、減塩でも美味しく食べられます。
減塩調味料だからといって使いすぎには注意しましょう。



覚えよう！！
大きじ1=15cc
小さじ1=5cc

・だしのうまみを感じてみよう！

鰹節、昆布、しいたけ等の天然だしの美味しい味を楽しみましょう。
顆粒だしには食塩が含まれていることが多いので、表示をよく見て購入しましょう。

・調味料を最初は計量して料理を作りましょう！

計量することで、調味料の使いすぎを防ぎます。ちょうどよい塩分量の味を覚えましょう。

食べるとき

・かける前にまず味見！

味を見ずに調味料をかけていませんか？
まず味を確認し、本当にその味付けで足りないのか考える習慣をつけましょう。



・よくかんで味わって食べましょう！

よくかんで味わって食べることで、食材の味を感じることができます。

・調味料のとりすぎに注意！

ソースをじゃばじゃばかけたり、お刺身にしょうゆをたっぷりつけたりしていませんか？
また、麺類の汁を全部飲んだり、毎食汁物を食べる人は、食塩のとり過ぎに注意が必要です。

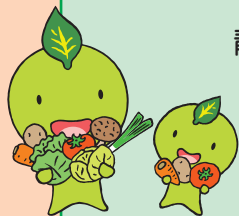
選ぶとき

・栄養成分表示で食塩量チェック！

食品を購入する時、容器包装にある栄養成分表示の食塩相当量を確認しましょう。
レシピ集には、1人分のエネルギー、たんぱく質、脂質、カリウム、食塩相当量を表示しました。料理を作るときの参考にしてください。

野菜・きのこ・海藻・芋・果物などに含まれるカリウムをたっぷり取ると、食塩（ナトリウム）が排泄されやすくなります。（腎臓に障害がある等カリウムを制限されている方は、主治医の指示に従ってください）

今、血圧が高くなくても「減塩」は効果的。家族みんなで減塩しよう！
レシピ集を使用しての感想などをお寄せください。



発行・栄養価計算
静岡県東部健康福祉センター 健康増進課

〒410-8543 静岡県沼津市高島本町1-3

電話 055-920-2112

FAX 055-920-2194

Email:kftoubu-kenzou@pref.shizuoka.lg.jp

(平成29年3月作成)



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」©静岡県