

適塩レシピ集

食卓に、
願いを

ほんの一工夫で、
いつもの食卓がステップアップ♪
あなたと家族の未来をつくる
ヘルシーごはん「いただきます」

宇治市、

適塩

はじめました。



てきえん

宇治市

適塩料理人へのSTEP

STEP1

適塩料理をおいしくする食材を知る！

野菜・果物

- ・しょうが
- ・にんにく
- ・みょうが
- ・ねぎ
- ・しそ
- ・かんきつ類
など



スパイス

- ・こしょう
- ・唐辛子
- ・カレー粉
- ・わさび
- ・からし
など



調味料

- ・酢
- ・ケチャップ
- ・マヨネーズ
など



うまみ素材

- ・こんぶ
- ・かつおぶし
- ・貝類
- ・きのこ類
など



種実類

- ・ごま
- ・くるみ
- ・アーモンド
- ・ピーナッツ
など



意外な食材

- ・牛乳
- ・きなこ
- ・豆乳
など



STEP2

調味料をきちんと計る！

塩



塩少々は、親指と人指し指の2本でつまんだ量。

※この冊子では塩少々を0.2gとして計算しています。

しょうゆなどの液体



液体を計るときは、液体がぎりぎりこぼれないところまで入れる。
1/2を計る場合は、計量スプーンの深さ2/3が目安。

みそなどの固形物や粉類



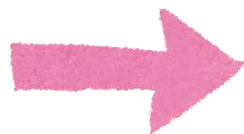
山盛りにすくい、へらなどですりきって計る。

1/2を計るときは、半分に切るように区切り半量を除く。

STEP3

よく使う食品の塩分量を知っておく！

栄養成分表示の『食塩相当量』をチェック！！



しょうゆ



固形コンソメ



STEP4 適塩のミカタ『だし』を使う！

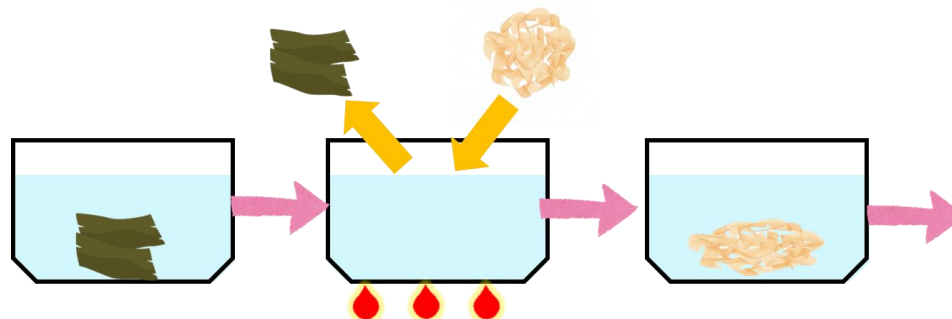
こんぶとかつおの一番だしのとり方

- ・水 1ℓ
- ・こんぶ(10cm角)10g
- ・かつお節 10g

- ①こんぶは布巾で軽くふき、切り込みを入れて水に30分以上つけておく。
- ②火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。
- ③かつお節を加え、沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだら上澄みをこす。

素材のみが入った
だしパックでも代用OK

多めにとったら冷凍保存！



STEP5 今までの習慣を、少し変えてみる！

青菜をゆでるときに
塩はいりません。
急速に冷やすとそんなに
色は変わりません。

1食の献立の中に
和食や洋食が混ざっていてOK！
和食は塩分が多く、洋食は脂肪分が多いので、
混ぜた方がバランスが良くなります♪

これであなたも適塩料理人！

CONTENTS

		エネルギー	食塩相当量	
肉料理	• ポークソテー～きのこ豆乳ソース～	176 kcal	0.6 g	Page. 5
	• 蒸し鶏のごまだれがけ	130 kcal	0.5 g	Page. 6
	• ミルク肉じゃが	205 kcal	0.9 g	Page. 7
魚料理	• ぶりの和風ステーキ	233 kcal	1.1 g	Page. 8
	• 白身魚とキャベツのアクアパッツァ	136 kcal	0.6 g	Page. 9
	• さばのミルクみそ煮	251 kcal	1.0 g	Page.10
野菜料理	• かぼちゃのアーモンドサラダ	177 kcal	0.2 g	Page.11
	• ほうれん草となめこのおろし和え	21 kcal	0.0 g	Page.12
	• 切干大根のトマト煮	69 kcal	0.5 g	Page.13
	• もやしの塩レモンナムル	35 kcal	0.9 g	Page.14
	• キーマカレー	225 kcal	1.2 g	Page.15
ごはんもの	• ちらし寿司	406 kcal	1.0 g	Page.16
しるもの	• きな粉入りみそ汁	51 kcal	1.1 g	Page.17

Point



1日の食塩摂取量は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人で6g未満が目標です。

※1 この冊子で「食塩相当量」のことを、通称として用いられている「塩分」という言葉で表記しています。

※2 作り方の中には、野菜の下処理(皮をむく・洗う等)は記載していませんが、必要に応じて行ってください。

※3 この冊子では、しょうゆは「こいくちしょうゆ」・みそは「米みそ(淡色辛みそ)」・油は「サラダ油」を使用しています。

ポークソテー～きのこ豆乳ソース～

1人分
塩分量**0.6g**
176kcal



【材料】 2人分

- | | | | |
|----------|------|--------|--------|
| ■ 豚肉（もも） | 160g | ■ 油 | 小さじ1 |
| ※一口カツ用 | | ■ 小麦粉 | 小さじ1 |
| ■ 塩 | 少々 | ■ 豆乳 | 80ml |
| ■ こしょう | 少々 | ■ しょうゆ | 小さじ2/3 |
| ■ 小麦粉 | 小さじ1 | ■ みそ | 小さじ1/3 |
| ■ 玉ねぎ | 15g | ■ パセリ | 適量 |
| ■ えのき | 20g | ■ 添え野菜 | 適量 |
| ■ しめじ | 20g | | |
| ■ 油 | 小さじ1 | | |

（お好みのものでOK！味付けはなし）

【作り方】

- ①豚肉はすじを切り、塩・こしょうをして両面に小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎはうす切り、えのきは3等分、しめじは小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱し、①を両面色よく焼いて取り出す。
- ④同じフライパンに油を加え②を炒める。しんなりしたら小麦粉をふり入れ炒め、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、しょうゆ・みそを加える。
- ⑤お皿に③を盛り付け上から④をかけ、みじん切りにしたパセリをふる。お好みの野菜を添えて出来上がり。

適塩ポイント♪

豆乳にみそとしょうゆを少し加えることで、ぐっとうま味が引き立ちます！ソースは鶏肉や魚にも♪

蒸し鶏のごまだれかけ

1人分
塩分量**0.5g**
130kcal



【材料】 2人分

- | | | | | |
|-------------|-------|---|------|---------|
| ■ 鶏肉（もも） | 140g | A | すりごま | 大さじ 1 |
| ■ 長ねぎ | 5g | | 砂糖 | 小さじ 1 |
| ■ しょうが | 4g | | しょうゆ | 小さじ 1 |
| ■ 酒 | 大さじ 1 | | 酢 | 小さじ 1/2 |
| ■ 小かぶ | 50g | | | |
| ■ ブロッコリー | 50g | | | |
| (お好みの野菜でOK) | | | | |

【作り方】

- ①鶏肉は耐熱皿に入れ、長ねぎの上の部分としょうがの皮をのせ酒をふり、ラップをする。
- ②小かぶはくし切り、ブロッコリーは小房にわける。
- ③蒸し器で①と②を15分ほど蒸す。（野菜はやわらかくなったら取り出す。）蒸し汁は取っておく。※電子レンジでもOK
- ④しょうがはせん切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ⑤Aと蒸し汁（大さじ1）と④を混ぜ合わせる。
- ⑥鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、小かぶとブロッコリーを添え、上から⑤をかけて出来上がり。

適塩ポイント♪

ごまの香りがふんわり♪
ねぎやしょうがなどの香味
野菜は味のアクセントに！
酢も適塩の強い味方です。

ミルク肉じゃが

1人分
塩分量**0.9g**
205kcal



【材料】 2人分

- | | | | |
|----------|------|------------|--------|
| ■ ジャがいも | 160g | ■ 油 | 小さじ1 |
| ■ にんじん | 40g | ■ 牛乳 | 1/2カップ |
| ■ 玉ねぎ | 100g | ■ 水（またはだし） | 大さじ2 |
| ■ 牛または豚肉 | 100g | ■ しょうゆ | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ①ジャがいもは食べやすい大きさに切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱して、ジャがいもを炒める。
- ③ジャがいもの周りに透明感がでてきたら、肉、にんじん、玉ねぎを加えて、肉に火が通るまで炒める。
- ④牛乳と水を加えてジャがいもに火が通るまで弱火で煮る。
- ⑤最後にしょうゆを加えて、味を調える。

※盛り付けに、ゆでた絹さややグリーンピースを加えると彩りがきれいに仕上がります。

適塩ポイント♪

家庭の定番料理を乳和食に大変身！！

しょうゆは最後の仕上げにほんの少し♪味を表面にとどめて塩分カット！

ぶりの和風ステーキ

1人分
塩分量**1.1g**
233kcal

【材料】 2人分

- | | | | |
|----------|------|---------|------|
| ■ ぶり（2切） | 120g | ■ 有塩バター | 4g |
| ■ 塩 | 少々 | ■ 砂糖 | 小さじ2 |
| ■ 小麦粉 | 大さじ1 | ■ 酒 | 大さじ1 |
| ■ にんにく | 1片 | ■ しょうゆ | 小さじ2 |
| ■ えのき | 100g | ■ 水 | 大さじ1 |
| ■ 青ねぎ | 6g | ■ レモン | 20g |
| ■ 油 | 小さじ1 | | |

【作り方】

- ①ぶりは食べやすい大きさに切って塩をふりしばらく置き、水気をふき取り、小麦粉をまぶす。
- ②にんにくはせん切り、えのきは食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンでにんにくと油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ④鍋にバターを溶かしえのきを炒め、Aと青ねぎを入れて火を止める。
- ⑤お皿に③を盛り付け、上から④をかけ、レモンを添える。

適塩ポイント♪

にんにくの香りが食欲をそそります。バターのコクも加わり、食べ応えのある一品です♪
他の魚にもアレンジできます。

適塩テクニック：蒸して味を閉じ込める

白身魚とキャベツのアクアパッツァ

1人分
塩分量0.6g
136kcal

【材料】 2人分

- | | | | |
|--------------|------|-----------|------|
| ■ 白身魚（2切） | 120g | ■ にんにく | 1片 |
| 【たい、たら、さわら等】 | | ■ オリーブオイル | 小さじ1 |
| ■ 塩 | 1g | ■ 白ワイン | 大さじ2 |
| ■ こしょう | 少々 | ■ 水 | 大さじ2 |
| ■ キャベツ | 100g | ■ パセリ | 適量 |
| ■ ミニトマト | 40g | ■ レモン | 20g |

【作り方】

- ①魚の表面に塩、こしょうをふり、しばらく置いて水気をふき取る。
- ②キャベツはざく切りにする。ミニトマトはへたをとり半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら①を中火で焼く。両面に焼き色がついたら取り出す。
- ④同じフライパンにキャベツを入れ、その上に③、ミニトマト、白ワイン、水を加え、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで蒸す。
- ⑤お皿に盛り付け、蒸し汁をかけ、パセリとレモンを飾る。

適塩ポイント♪

にんにくの香りとトマトの酸味を活かして塩分カット！
野菜は蒸すと甘味が増します♪

適塩テクニック：牛乳の風味とコクを活かす

さばのミルクみそ煮

1人分
塩分量**1.0g**
251kcal

【材料】 2人分

- さば（2切） 160g
- しょうが 20g
- さやいんげん 30g

A

酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みそ	小さじ2
牛乳	100ml

【作り方】

- ① さやいんげんはすじを取り、さっとゆでて4～5cmの長さに切る。
- ② しょうがは半分をうす切り、残りはせん切りにする。
- ③ Aを混ぜあわせ、うす切りにしたしょうがを入れる。
- ④ 鍋に③とさばを入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、強火にかける。
- ⑤ ふつふつとしてきたら、弱火で10分煮てそのまま冷ます。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、①としょうがの干切りを添える。

適塩ポイント♪

いつものみそ煮が、牛乳のコクと
うま味で適塩に！
さばの臭みもとれて一石二鳥♪
カルシウムもたっぷり！

かぼちゃのアーモンドサラダ

1人分
塩分量0.2g
177kcal

【材料】 2人分

- | | | | |
|----------|------|--------------|-----|
| ■ かぼちゃ | 140g | ■ キャラメルアーモンド | 20g |
| ■ 赤パプリカ | 20g | ※ 市販のものでもよい。 | |
| ■ サニーレタス | 20g | 【自分でつくる場合】 | |
| ■ マヨネーズ | 10g | ■ アーモンド | 20g |
| ■ 塩 | 少々 | ■ グラニュー糖 | 8g |
| ■ こしょう | 少々 | ■ 水 | 2g |
| | | ■ 有塩バター | 2g |

【作り方】

- ① かぼちゃは鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。（電子レンジでもOK）
- ② 赤パプリカは1.5cmの角切りにして、さっとゆでる。
- ③ キャラメルアーモンドは半分に切る。
- ④ ①、②の水気を切りボウルに入れ、半量のアーモンドとマヨネーズ、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ⑤ 器に食べやすい大きさに切ったサニーレタスをしき、④を盛りつけ、上から残りのアーモンドをかける。

〈キャラメルアーモンド〉

- ① アーモンドは170℃で6分ローストする。
- ② グラニュー糖を鍋に入れ中火にかけ、シロップ状になるまで煮詰める。
あめ色になったら水を加える。（弱火）
- ③ 鍋の中心まで沸騰したらアーモンドを一気に加えて混ぜる。
- ④ キャラメル状になったら火を止め、バターを加えて混ぜる。
- ⑤ オーブンシートにアーモンドを広げ、手早く広げて冷ます。

ほうれん草となめこのおろし和え

1人分
塩分量0.0g
21kcal

【材料】 2人分

■ ほうれん草	60g	A	だし汁	50ml
■ なめこ	40g		酢	小さじ1
■ だいこん	70g		ゆず果汁	小さじ1/2
■ ゆずの皮	少々		砂糖	小さじ2/3

【作り方】

- ①ほうれん草はたっぷりの湯でさっとゆで、水気を切って3cmの長さに切る。
- ②なめこは湯通しして、水気を切る。
- ③だいこんはおろして、ざるで軽く水分を切る。
- ④ゆずの皮を薄く切り、細かく切る。実はしぼっておく。
- ⑤なべにAと③を入れ、ひと煮立ちする。
- ⑥①と②を混ぜて器に盛り付け、上から⑤をかけ、ゆずの皮を飾る。

適塩ポイント♪

だいこんおろしの辛味、酢の酸味、そしてゆずの香りがさわやかな一品。なめこのうま味も生きてます。

切干大根のトマト煮

1人分
塩分量**0.5g**
69kcal

【材料】 2人分

- 切り干し大根 15g
- 玉ねぎ 50g
- 水煮大豆 20g
- にんにく 3g
- オリーブオイル 小さじ1/2
- トマトジュース（無塩） 100g

A

- | | |
|--------|--------|
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ①切り干し大根は軽く洗い水につけて戻し、水気をしぼり長さ3cmに切る。玉ねぎはうす切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとすりおろしたにんにくを加え火をかけ、香りがしてきたら①を入れ炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら、水煮大豆とトマトジュース、Aを入れて混ぜ合わせ、弱火で煮込む。

適塩ポイント♪

トマトのうま味や酸味は、適塩料理の強い味方！しょうゆで煮るより、大幅に塩分をカットできます。トマトジュースは、食塩の入っていないタイプを選びましょう。

もやしの塩レモンナムル

1人分
塩分量**0.9g**
35kcal



【材料】 2人分

■ カットわかめ	3g	A	レモンの皮	1g
■ 緑豆もやし	50g		白ごま	1g
■ 玉ねぎ	20g		レモン汁	5g
■ 干しえび	2g		ごま油	4g
			塩	1g

【作り方】

- ①カットわかめを水で戻し、大きいわかめは3cm角に切り、熱湯でさっとゆで、ザルにとって冷水で冷やす。
- ②緑豆もやしはひげ根を取り、玉ねぎは5mmのうす切りにする。
- ③熱湯で②をゆで、ザルにとって冷水で冷やす。
- ④レモンの皮を薄く切り、実はしぼる。
- ⑤ボウルに①、③、干しえび、Aを入れて和える。よく冷やしてから器に盛り付けて出来上がり。

適塩ポイント♪

ごまの風味に、レモンの酸味を加えてさっぱりと。
ごま油を減らして、ラー油を少し加えると、ピリっとした辛さに仕上がります！

キーマカレー

1人分
塩分量**1.2g**
225kcal
(ごはん150g+234kcal)



【材料】 2人分

■ 合びきミンチ	100g	■ 油	小さじ1
■ しょうが	2g	■ カレー粉	1～2g
■ にんにく	2g	■ ウスターソース	大さじ1
■ 玉ねぎ	50g	■ ケチャップ	大さじ1
■ ジャがいも	100g	■ はちみつ	小さじ1
■ にんじん	30g	■ 水	大さじ1～
■ エリンギ	50g	■ こしょう	少々

【作り方】

- ①しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ②玉ねぎは1cm角、ジャがいもは1cm角、にんじんは5mm角、エリンギは1cm角に切る。
- ③フライパンに①と油を熱し、合びきミンチを炒め8割ほど火が通ったら一度取り出す。
- ④同じフライパンで②の玉ねぎ、ジャがいも、にんじん、エリンギを順に火が通るまで炒める。
- ⑤④に③を戻し、Aを加えよく混ぜ、ふたをしてしばらく加熱し、最後にこしょうで味を調える。

※少し置いておくと味がなじんでおいしくなります。

- ⑥お皿にごはんといっしょに盛り付けて出来上がり♪

適塩ポイント♪

市販のルーで作ったカレーは1皿あたりの塩分量が2g以上になることも！手作りなら塩分を大幅にカットできます♪

辛さはカレー粉の量で調節できます。

ちらし寿司

1人分
塩分量 **1.0g**
406kcal



【材料】 2人分

■ 米	1合		酒	小さじ2
■ 鶏ミンチ	50g		砂糖	小さじ2
■ 生しいたけ	30g	A	しょうゆ	小さじ1
■ にんじん	30g		みりん	小さじ2
■ れんこん	30g		水	大さじ1
■ 卵	1個		酢	大さじ2
■ かつおぶし	1g	B	砂糖	小さじ1
■ きざみのり	適量		塩	1g

【作り方】

- ①米は通常の水加減で炊く。
- ②生しいたけ、にんじん、れんこんは粗いみじん切りにする。
- ③鍋に鶏ミンチ、②、Aを入れ、ふたをして弱火で煮含める。
- ④フライパンで炒り卵を作る。
- ⑤炊き上がったごはんをBと③とかつおぶしを混ぜる。
(③の水分が多いときは少し汁気をきる。)
- ⑥⑤を器に盛り付け、上に④、刻みのりを飾る。

適塩ポイント♪

お寿司は意外と塩分の多いメニューです。

かつおぶしをごはんに混ぜて、塩分おさえてうまみアップ！

汁物

適塩テクニック：だしを使う・きなこの風味を活かす

きな粉入りみそ汁

1人分
塩分量 **1.1g**
51kcal



【材料】 2人分

- だし汁 300cc
- みそ 大さじ2/3
- 焼き麩 10個
- カットわかめ 大さじ1/2
- ねぎ 適量
- きな粉 大さじ2

【作り方】

- ①だし汁に、焼き麩・カットわかめを入れて煮て、やわらかくなったら、みそを溶く。
- ②ねぎを加え、火を止める。
- ③食べる直前に、きな粉を加えてよくかきまぜて出来上がり。

適塩ポイント♪

うま味たっぷりのだしを使って、みそは控えめに。
最後にきな粉を加えて風味アップ！

具はなんでもOK！
具たくさんにして、汁を減らすことも適塩になります♪



我が家のおいしい食卓



- 【P.5】ポークソテー～きのこ豆乳ソース～ 0.6g
- 【P.13】切干大根のトマト煮 0.5g
- 【P.17】きな粉入りみそ汁 1.1g

1食あたりの食塩相当量：2.2g



- 【P.15】キーマカレー 1.2g
- 【P.11】かぼちやのアーモンドサラダ 0.2g
- 【P.14】もやしの塩レモンナムル 0.9g

1食あたりの食塩相当量：2.3g



注意(ちゅうい)

おうちのかたへ ぜひお読みください。

- このレシピは、あなたやご家族の健康で豊かな毎日のためにご利用ください。
- おいしかった料理はぜひお知り合いに教えてあげましょう。
- 味覚は2週間ほどで変わると言われています。はじめは薄いなと感じても、しばらく続けてみましょう。
- 適塩生活に慣れてくると、味覚がとぎすまされ、おいしく食事を楽しめることでしょう。
- 1年に1回健康診断を受けましょう。

レシピのアイデアを出していただいた方

- ・宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」
- ・京都文教短期大学 食物栄養学科
- ・株式会社 京山城屋
- ・宇治市 管理栄養士

このつながりは、

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA

から 生まれました。

～私たちのアイデアが皆さまの健康な暮らしと
豊かな食卓のスパイスとなることを願って～

2019年4月 第1版発行

2022年3月 改訂

宇治市役所 健康づくり推進課

☎0774-20-8793(直通)