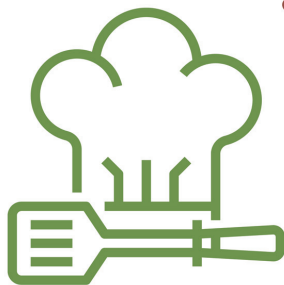




健康的で
おいしい!



香川短期大学生考案

適塩レシピ集

— vol.1 —

 丸亀商工会議所



香川短期大学



人や企業を健やかにする 「適塩レシピ」の考案について

香川県民の「平均寿命」と「健康寿命」には約 10 年の乖離があり、健康寿命の延伸が課題であるとともに、要因の一つとして塩分の摂りすぎが指摘されています。また近年、「働きやすい環境づくり」や「健康に配慮した経営」が注目されており、従業員の健康管理を行うことが採用力の強化や業績向上につながると期待されています。

このような中、当所は香川県や丸亀市、商店街連合会等とともに、香川短期大学や香川県農業協同組合丸亀統括店と連携し、単なる減塩とは違い、健康に配慮し、かつ地元食材を活用して美味しく食べることができる「適塩レシピ」の考案を、同大学で食物栄養を専攻する学生を中心に取り組んでいます。

本紙では、香川短期大学生が考案した「適塩レシピ」をご紹介します。レシピを参考に食塩相当量が合計 2g 以内になるような献立で、ご家庭や社員食堂のメニューとしてご活用ください。

【産学官連携イメージと期待される効果】

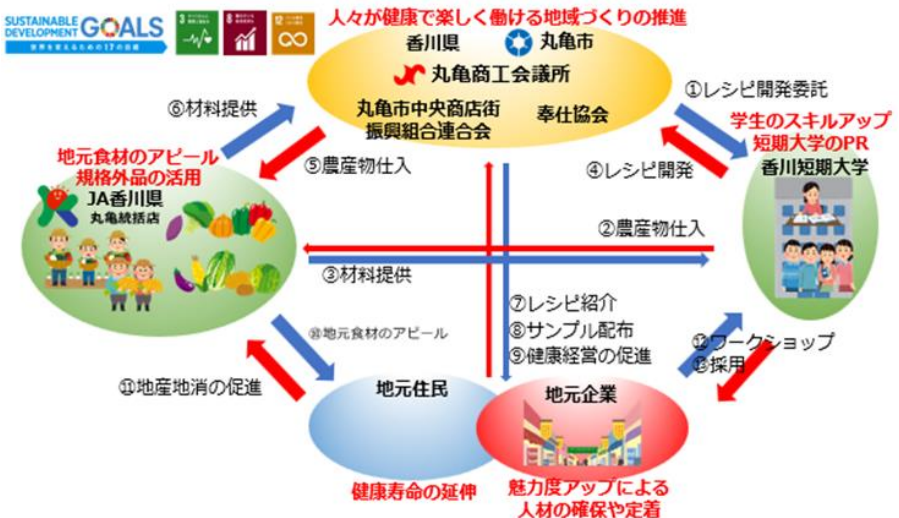


TABLE OF **主菜** CONTENTS

01. 鮭のカレームニエル
02. 白身魚のムニエル ～オレンジソース～
03. 白身魚のレモン蒸し
04. 白身魚の磯部フリッター
05. あじの南蛮漬け
06. さばの竜田揚げ
07. 白身魚のネギ味噌マヨ焼き
08. 鶏の照り焼き
09. 鶏のごまみそ焼き
10. ハンバーグ～ガーリックトマトソース～
11. 豚肉のハーブソテー
12. 冷しゃぶ
13. ニラつくね
14. れんこんのはさみ揚げ



TABLE OF **副菜** CONTENTS

15. かぼちゃとくるみのサラダ
16. 焼きマッシュポテト
17. 厚揚げ
18. カレーポテトサラダ
19. さつまいもの甘煮
20. ほうれん草のバターソテー
21. ほうれん草ののり和え
22. 小松菜の胡麻和え
23. 水菜の塩昆布和え
24. キャベツとわかめの和え物
25. きゅうりのレモンマリネ
26. ピーマンとじゃがいものしょうゆ炒め
27. 中華サラダ
28. 煮豆
29. プチトマトのハニーマリネ
30. トマトとチーズのカプレーゼ



鮭のカレームニエル



この料理のポイント
カレー粉を使うことで
しょうゆなどの塩分の
多い調味料を使わずに
でき、バターで味と香
りを加えて仕上げまし
た。

調理時間約20分

エネルギー	195kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	78mg
カリウム量	304mg

【材料(1人分)】

- ・ 鮭…80 g
- ・ 食塩…0.1 g
- ・ カレー粉…0.8 g
- ・ 薄力粉…2 g
- ・ こしょう…0.01 g
- ・ バター…5 g

【作り方】

- ① 鮭に塩、こしょうをふる。
- ② ①の水気をふきとりカレー粉と薄力粉をまぜたものをまぶす。
- ③ フライパンに分量のバターを入れて熱し、上身(盛り付けたときに上になる方)を下に入れ魚の内部に熱を通す。裏返して、裏側も同様に焼く。

白身魚のムニエル

～オレンジソース～



この料理のポイント
魚のうま味にオレンジが
加わり、さっぱりとした
仕上がりにし、塩を使わ
ずに味をつけることがで
きました。

調理時間約30分

エネルギー 157kcal
食塩相当量 0.5g
ナトリウム 181mg
カリウム量 387mg

【材料(1人分)】

- ・タラ…80g
- ・塩…0.1g
- ・こしょう…0.02g
- ・薄力粉…2g
- ・オリーブオイル…5g
- ・オレンジジュース…70g
- ・白ワイン…5g
- ・コンソメ…0.4g
- ・バター…1.4g
- ・オレンジ…2.5g

【作り方】

- ①タラに塩こしょうをして10分くらいいおいた後、魚の表面の水けをとり、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を皮目からいれ5分ほど焼く。
- ③焼き色がついたら裏返し、弱火で中に火が通るまで焼く。
- ④オレンジは薄切りにする
- ⑤③の余分な油をとり、オレンジジュースと白ワイン、コンソメを入れて中火で熱する。汁気が半量になったら火からおろしバターを入れて溶かす。
- ⑥皿に盛り、④を飾る。

白身魚のレモン蒸し



この料理のポイント
魚のうま味、玉ねぎの甘味にレモン、しそが加わり、調味料を使わずに料理することができ、風味も楽しめる主菜です。

調理時間約30分

エネルギー	104kcal
食塩相当量	0.6g
ナトリウム	157mg
カリウム量	373mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・白身魚…80g
- ・塩…0.1g
- ・白ワイン…15ml
- ・玉ねぎ…20g
- ・しめじ…10g
- ・にんじん…10g
- ・しそ…0.3g
- 〈レモンだれ〉
- ・レモン果汁…6ml
- ・ニンニク…0.6g
- ・塩…0.1g
- ・こしょう…0.01g
- ・オリーブオイル…1g
- ・水…200ml

- ①魚に塩をふりしばらくおいて水気をとった後に、白ワインを振る。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③クッキングシートに玉ねぎをのせ、その上に魚とその他野菜を重ね包む。
- ④フライパンに水、③を入れ蓋をして弱火で12分加熱する。
- ⑤レモンだれの材料(1人分)を混ぜる
- ⑥④にしそとレモンの輪切りをのせ、最後に⑤のたれをかける。

白身魚の磯部フリッター



この料理のポイント
米粉にあおさを入れてつくったフリッター生地で魚を揚げて、魚のうま味を残し、調味料を使わないようにしました。

調理時間約30分

エネルギー 250kcal
食塩相当量 0.7g
ナトリウム 281mg
カリウム量 329mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・白身魚 80g
- ・卵白 15g
- ・米粉 12g
- ・あおさ 0.5g
- ・食塩 0.3g
- ・こしょう 0.05g
- ・水 15g
- ・サラダ油(揚げ油) 適量

- ①白身魚を一口大に切り塩とこしょうで下味をつける。
- ②卵白を泡立てて、米粉、あおさ、水で衣を作る。
- ③①に②をつけて、170℃の油で揚げる。

あじの南蛮漬け



この料理のポイント
あじを揚げたあとに調味料になじませたり、ネギの香りや味を引き出すことで塩分を減らしました。

調理時間約30分

エネルギー	162kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	106mg
カリウム量	340mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・あじ 80g
- ・長ネギ 10g
- ・にんじん 10g
- ・きゅうり 10g
- ・酢 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 1g
- ・唐辛子(乾) 0.1g

- ①あじは、三枚におろし、半身をさらに半分に切って塩をふり、5分程おいたらキッチンペーパーなどで水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ②ねぎ、にんじん、きゅうりは細いせん切りにする。
- ③調味料を合わせて耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で30秒(温める程度)加熱し、②を入れる。
- ④鍋に油を入れて170℃まで加熱し、①を3～4分程揚げ、③に入れて漬け込み味をなじませる。

さばの竜田揚げ



この料理のポイント
魚に下味をつけ、油で揚げることで、香ばしく、調味料が少なくてもおいしく食べられます。

調理時間約30分

エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.2g
ナトリウム 393mg
カリウム量 251mg

【材料(1人分)】

- ・さば 80g
- ・しょうゆ 4.5g
- ・酒 5g
- ・みりん 2g
- ・ごま油 2g
- ・しょうが 3g
- ・片栗粉 3g

【作り方】

- ①さばを一口大に切る。
- ②①にしょうゆ、酒、しょうが(おろし)、みりん、ごま油で下味をつける(10分)。
- ③②の水けをきる。
- ④片栗粉をつけ揚げる。

白身魚のネギ味噌マヨ焼き



この料理のポイント
魚のうま味に香味野菜
のネギ、風味と味があ
る味噌、ヨーグルトを
使うことでマイルドに
仕上げる事ができま
した。

エネルギー 158kcal

食塩相当量 0.6g

ナトリウム 225mg

カリウム量 351mg

調理時間約30分

【作り方】

- 【材料(1人分)】
- ・白身魚 80g
 - ・みそ 2.8g
 - ・マヨネーズ 2.4g
 - ・ヨーグルト 10g
 - ・ネギ 10g

- ①みそ、マヨネーズ、ヨーグルト、みじん切りにしたネギをまぜてたれをつくる。
- ②白身魚に①をぬり、オーブントースターで焼く。

鶏の照り焼き



この料理のポイント
香味野菜のにんにくの
風味と味を鶏肉に加える
ことで調味料を使わ
ないようにしました。

調理時間約20分

エネルギー 220kcal
食塩相当量 0.7g
ナトリウム 295mg
カリウム量 239mg

【材料(1人分)】

- ・鶏肉 80g
- ・しょうゆ 4g
- ・みりん 4g
- ・にんにく 1g

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②フライパンを熱し、①の肉を強火で皮の方から焼き、表面に焼き色を付ける
- ③調味料を加え、中火から弱火で肉に火が通るまで加熱する。

鶏のごまみそ焼き



この料理のポイント
鶏もも肉にみそで味を
つけ、みそとごまの香
りで塩分を少なくしま
した。

調理時間約20分

エネルギー 162kcal

食塩相当量 0.2g

ナトリウム 241mg

カリウム量 210mg

【材料(1人分)】

- ・鶏もも肉 80g
- ・砂糖 2g
- ・合わせみそ 4g
- ・清酒 3g
- ・白ごま 1g

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②調味料に鶏肉を加え、よく混ぜる。
- ③フライパンを中火で熱し、②の皮を下にして、焦げ目がつく程度に焼く。
- ④③を裏返して、フタをして、弱火から中火で蒸し焼きにする。

ハンバーグ

～ガーリックトマトソース～



エネルギー 312kcal
食塩相当量 0.9g
ナトリウム 340mg
カリウム量 406mg

【材料(1人分)】

- ・豚ひき肉 40g
- ・牛ひき肉 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・サラダ油4g
- ・卵 10g
- ・トマト缶(ホール) 30g
- ・こしょう 0.05g
- ・ニンニク(おろし) 5g
- ・白ワイン 15g
- ・コンソメ 1.1g
- ・パセリ 0.1g
- ・サラダ油 5g

この料理のポイント
豚肉と牛肉のうま味、玉ねぎの甘味に香味野菜、トマトを加え、塩分が少なくてもおいしく食べられる料理にしました。

調理時間約30分

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、あめ色になるまで炒める。
- ②豚肉、牛肉、卵、①の玉ねぎをまぜて成型する。
- ③フライパンを熱し、②に火が通るまで中火で焼く。
- ④鍋にトマト缶、こしょう、ニンニク、白ワイン、コンソメ、油を入れ、トマトをつぶしながら中火で加熱し、ソースをつくる。
- ⑤③に④をかけパセリのみじん切りをかける。

豚肉のハーブソテー



この料理のポイント
豚肉のうま味と玉ねぎの甘味にローズマリーを使うことで食塩を減らしてもおいしく食べられます。

調理時間約15分

エネルギー	233kcal
食塩相当量	0.9g
ナトリウム	399mg
カリウム量	325mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・豚こま…70g
- ・玉ねぎ…100g
- ・食塩…0.05g
- ・こしょう…0.01
- ・薄力粉…3g
- ・ローズマリー…1g
- ・おろしにんにく…2.5g
- ・おろししょうが…2.5g
- ・しょうゆ…5g
- ・みりん…6g

- ①豚肉は両面に塩、こしょう、薄力粉をまぶし、玉ねぎは1cm幅に切る。
- ②フライパンを中火で熱し、①を入れて肉から脂がでてきたらローズマリーを入れて蓋をし1~2分焼く。
- ③肉と玉ねぎを裏返し、フタをして弱めの中火で3分焼いて火を通す。
- ④③の玉ねぎを取り除き、余分な油をふき取ってにんにくとしょうがを加えて香りをつける。最後にしょうゆとみりんをからめる。
- ⑤④を玉ねぎとともに盛り、残ったソースをかける。

冷しゃぶ



この料理のポイント
たれに香味野菜の生姜
を多く使い、塩分の
入っている調味料をで
きるだけ使わないよう
にしました。

調理時間約20分

エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.2g
ナトリウム 322mg
カリウム量 141mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・豚小間肉 80g
- ・しょうが 2.5g
- ・しょうゆ 4g
- ・みりん 5g
- ・酒 7g
- ・ごま油 2g
- ・ごま 2g
- ・しそ 0.5g

- ①豚肉をゆでて、水で冷やす。
- ②鍋にしょうゆ、みりん、酒を入れ加熱しアルコールをとばした後に、しょうが、ごま油、ごまを混ぜる。
- ③サニーレタスを一口大に切る
- ④皿にサニーレタス、豚肉の順でのせ②のたれをかける。

ニラつくね



この料理のポイント
香味野菜であるニラ、
しそ、しょうがを使い、
味と風味を楽しめるよ
うにして食塩量を減ら
しました。

調理時間約30分

エネルギー	192kcal
食塩相当量	0.6g
ナトリウム	281mg
カリウム量	282mg

【材料(1人分)】

- ・鶏ひき肉…60g
- ・木綿豆腐…40g
- ・片栗粉…6g
- ・ニラ…10g
- ・しそ…0.7g
- ・しょうが…3g
- ・細ねぎ…5g
- ・薄口しょうゆ…4g
- ・砂糖…1.5g
- ・こしょう…0.01g
- ・サラダ油…3g

【作り方】

- ①ニラ、しそ、しょうがはみじん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ②豆腐と片栗粉をまぜる
- ③②に、鶏肉、①の野菜、調味料を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、③の形を整え、中火で焼く。

れんこんのはさみ揚げ



この料理のポイント
鶏ひき肉に味噌の風味や
味が加わり、れんこんで
はさみ揚げすることで香ば
しく、余分な調味料を使
わずにおいしく食べられ
ます。

調理時間約30分

エネルギー	162kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	111mg
カリウム量	292mg

【材料(1人分)】

- ・れんこん…20g
- ・鶏ひき肉…80g
- ・しょうが…1g
- ・味噌…1g
- ・みりん…1g
- ・酒…1g
- ・片栗粉…2g

【作り方】

- ①れんこんを5mm幅に切る。
- ②ボウルに鶏肉、しょうが、みそ、片栗粉、酒を入れて混ぜる。
- ③①に刷毛で片栗粉をつけ、②をはさむ。
- ④少量の油で揚げ焼きにする。

かぼちゃとくるみのサラダ



この料理のポイント
かぼちゃの甘味とくる
みの食感を味わうこと
ができ、マヨネーズを
加えることで、さら
にうま味も増す一品です。

調理時間約20分

エネルギー	69kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	76mg
カリウム量	207mg

【作り方】

- ①かぼちゃを一口サイズに切りゆでる。
- ②玉ねぎは薄切りにして湯通し、水けを絞る。
- ③くるみを砕く。
- ④①～③をまぜ、マヨネーズで和え、最後にこしょうを加える。

【材料(1人分)】

- ・かぼちゃ…40g
- ・玉ねぎ…10g
- ・くるみ…5g
- ・マヨネーズ
(低カロリータイプ)…5g
- ・こしょう…0.01g

焼きマッシュポテト



この料理のポイント
じゃがいもにバターを
入れて味と香り付けに
し、牛乳を加えてまろ
やかなテイストに仕上
げました。

調理時間約30分

エネルギー	64kcal
食塩相当量	0.1g
ナトリウム	3mg
カリウム量	173mg

【材料(1人分)】

- ・じゃがいも…50g
- ・バター…4g
- ・牛乳…10g
- ・こしょう…0.02g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をおき、1cm くらいの輪切にしてゆでる。
- ②じゃがいもに火が通ったら、マッシャーでつぶし、バターを入れてなじませる。
- ③②に牛乳、こしょうを入れてなめらかになるまでねる。
- ④③を絞り袋に入れクッキングシートをひいた鉄板に絞る。
- ⑤オーブンを180℃に熱し。④に焼き目をつける。

厚揚げ



この料理のポイント
焼いた厚揚げに大根おろしと唐辛子を追加することでシンプルに食べることができました。

調理時間約15分

エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.2g
ナトリウム 106mg
カリウム量 62mg

【材料(1人分)】

- ・厚揚げ 40g
- ・大根 20g
- ・めんつゆ 4g
- ・水 4g
- ・唐辛子(七味or一味) 0.01g

【作り方】

- ①厚揚げを一口大に切り、両面を焼く。
- ②大根をおろして水けをきり、めんつゆ水で和える。
- ③①に②をのせ、唐辛子をかける。

カレーポテトサラダ



この料理のポイント
マヨネーズとカレー粉
を使うことで塩分を減
らし少量で味を付けま
した。

調理時間約30分

エネルギー	80kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	63mg
カリウム量	174mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・じゃがいも 30g
- ・きゅうり 15g
- ・にんじん 15g
- ・カレー粉 0.75g
- ・マヨネーズ 8g

- ①じゃがいもはゆでてつぶし、にんじん(いちょう切り)はゆでる。
- ②きゅうり(輪切り)はさっと湯どうしする。
- ③①と②をまぜて、カレー粉とマヨネーズで味付ける。

さつまいもの甘煮



この料理のポイント
さつまいものあくをていねに取り除くことで少量の調味料で味をつけることができ、皮も食べることで食物繊維もとれます。

調理時間約20分

エネルギー	71kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	76mg
カリウム量	81mg

【材料(1人分)】

- ・ さつまいも…20g
- ・ みりん…12g
- ・ 砂糖…4g
- ・ しょうゆ…1g
- ・ 水…67ml

【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、1.5cmの厚さの輪切りにして水でさらしあくを抜く。
- ② 鍋にさつまいもと調味料を入れて中火にかけ、落とし蓋をして汁けがなくなるまで煮詰める。

ほうれん草のバターソテー



この料理のポイント
ベーコンのうま味と
コーンの甘味、そこに
バターを加えて香りや
味を引き立たせ、食塩
を使用せずに仕上げま
した。

調理時間約15分

エネルギー	78kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	110mg
カリウム量	197mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・ほうれん草…50g
- ・ベーコン…8g
- ・コーン…20g
- ・バター…3g
- ・こしょう…0.01g

- ①ほうれん草を3cmの長さに切る。ベーコンは1.5cm幅に切り、コーンは水けをきる。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、ベーコン→ほうれん草→コーンの順に炒める。
- ③最後に、こしょうを加えて味を調える。

ほうれん草ののり和え



この料理のポイント
ほうれん草と焼き海苔
の組み合わせにめんつ
ゆを使うことで他の調
味料を使わずに塩分を
減らしました。

調理時間約15分

エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.2g
ナトリウム 99mg
カリウム量 165mg

【作り方】

【材料(1人分)】

- ・ほうれん草 40g
- ・焼きのり 1g
- ・塩 0.1g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 2g

- ①ほうれん草は根に十字の切り込みを入れて水につける。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れて水気をきった①を2分ほどゆで、水にとり冷ましてしぼり、3cmくらいの長さに切る。
- ③②にめんつゆをかけて軽くあぶり、ちぎったのりと和える。

小松菜の胡麻和え



この料理のポイント
かつお節、ごまを使い、
風味と味を加えて塩分を
減らしました。

調理時間約15分

エネルギー	50kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	125mg
カリウム量	131mg

【作り方】

- ①小松菜は3cm幅に、にんじんは3cm幅の短冊切りにし、ゆでて、水けをきる。
- ②ごま、かつお節、砂糖、しょうゆをませ、①の野菜と和える。

【材料(1人分)】

- ・小松菜 50g
- ・にんじん 15g
- ・ごま 5g
- ・かつお節 1g
- ・砂糖 1.5g
- ・しょうゆ 2g

水菜の塩昆布和え



この料理のポイント
塩昆布の塩味をいかし、
ごま油を混ぜて作ること
で調味料を減らすことが
できました。

調理時間約20分

エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.2g
ナトリウム 80mg
カリウム量 163mg

【作り方】

- 【材料(1人分)】
- ・水菜 40g
 - ・赤パプリカ 10g
 - ・塩昆布 1g
 - ・ごま油 5g
 - ・ごま 0.2g

- ①水菜をさっと湯で水けをきり、3cm幅に切る。
- ②パプリカは1cm幅の角切りにし、湯どうし後、水けをきる。
- ③①と②、塩昆布、ごま油をまぜる。
- ④ごまをふる。

キャベツとわかめの和え物



この料理のポイント
キャベツ本来の甘味と
しゃきしゃき感にかつ
お節のうま味が加わり、
塩分を減らすことがで
きました。

調理時間約15分

エネルギー	13kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	78mg
カリウム量	54mg

【材料(1人分)】

- ・キャベツ…50g
- ・カットわかめ…1g
- ・かつお節…1g
- ・めんつゆ2倍濃縮…1.5g
- ・水…1.5g

【作り方】

- ①キャベツをさっとゆで、軽くしぼり一口大に切る。
- ②カットわかめは水で戻す。
- ③①と②をかつお節とめんつゆで和える。

きゅうりのレモンマリネ



この料理のポイント
きゅうりにレモンやめん
つゆ、オリーブ油などの
味を付け、食塩を使わ
ないようにしました。

調理時間約15分

エネルギー	79kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	131mg
カリウム量	111mg

【材料(1人分)】

- ・きゅうり 50g
- ・砂糖 1.5g
- ・レモン 3g
- ・めんつゆ 5g
- ・オリーブ油 7g
- ・こしょう 0.03g

【作り方】

- ①きゅうり(一口大の乱切り)を湯どうしする。
- ②砂糖、レモン、めんつゆ、オリーブオイル、こしょうをまぜ、①と和える。

ピーマンとじゃがいものしょうゆ炒め



この料理のポイント
じゃがいもとピーマン
を油でいため、醤油と
こしょうで味をつける
ことでシンプルな味つ
けにして塩分を減らし
ました。

調理時間約20分

エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.2g
ナトリウム 115mg
カリウム量 182mg

【作り方】

- 【材料(1人分)】
- ・ピーマン 15g
 - ・じゃがいも 35g
 - ・しょうゆ 2g
 - ・清酒 2g
 - ・こしょう 0.1g
 - ・サラダ油 3g

- ①ピーマンはヘタをとり、縦に千切りにする。
- ②じゃがいもは千切りにし、水にさらす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、ピーマンをいためる。
- ④じゃがいもに火が通ったら、酒を加えて、さらにいためる。
- ⑤最後にしょうゆを入れ、いためた後、こしょうをふりかける。

中華サラダ



この料理のポイント
もやしときゅうりの食感
を生かし、ツナの味とご
ま油、鶏がらで味をつけ
ることで食塩を減らすこ
とができました。

調理時間約20分

エネルギー	45kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	78mg
カリウム量	64mg

【材料(1人分)】

- ・もやし 30g
- ・きゅうり 20g
- ・ツナ 6g
- ・しょうゆ 1g
- ・砂糖 1g
- ・酢 5g
- ・ごま油 1.5g
- ・鶏がらスープの素 0.2g

【作り方】

- ①もやし(食べやすい大きさ)、きゅうり(千切り)はさっとゆで水けをきる。
- ②ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、鶏がらスープの素をまぜる。
- ③②に①を加え味付ける。

煮 豆



この料理のポイント
昆布のうま味、しいたけの戻し汁を使うことで材料（1人分）の味を楽しむことができる一品となっています。

調理時間約30分

エネルギー	77kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	202mg
カリウム量	339mg

【材料(1人分)】

- ・大豆(水煮)…30g
- ・昆布…1g
- ・水…40g
- ・干しいたけ…1g
- ・干しいたけの戻し汁…20g
- ・れんこん…5g
- ・にんじん…10g
- ・めんつゆ2倍濃縮…3g
- ・みりん…5g
- ・酒…4g

【作り方】

- ①昆布は5mm角に切り分量の水につける。
- ②干しいたけを水で戻す（戻し汁はとっておく）。
- ③②、れんこん、にんじんを大豆と同じ大きさに切る。
- ④鍋に①、しいたけの戻し汁、③を加え、調味料を入れてにんじんがやわらかくなるまで煮る。

プチトマトのハニーマリネ



この料理のポイント
トマトの酸味とはちみつ
の甘味を合わせて、
洋風のテイストで仕上
げました。バジルとの
相性も良いです。

調理時間約15分

エネルギー	50kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	84mg
カリウム量	246mg

【材料(1人分)】

- ・プチトマト…60g
- ・バジル…2g
- ・酢…3.5g
- ・はちみつ…7g
- ・濃口しょうゆ…1.4g

【作り方】

- ①プチトマトはヘタをとり、横半分に切り、バジルとともにボウルに入れる。
- ②鍋に酢、はちみつ、しょうゆを入れ煮立たせ、①に入れる。

トマトとチーズのカプレーゼ



この料理のポイント
トマトの酸味とチーズ、
オリーブオイル、バジル
を用いて、風味や味
を出して塩分を減らし
ました。

調理時間約10分

エネルギー	83kcal
食塩相当量	0.4g
ナトリウム	166mg
カリウム量	99mg

【材料(1人分)】

- ・ミニトマト…30g
- ・チーズ…15g
- ・オリーブオイル…3g
- ・バジル…0.1g
- ・こしょう…0.02g

【作り方】

- ①ミニトマトを半分に切る。
- ②チーズを一口サイズに切る。
- ③すべての材料(1人分)をまぜる。

香川短期大学生考案 適塩レシピ集 vol.1

令和6年10月26日 発行

【考案】

香川短期大学食物栄養専攻 2023年度卒業生
適塩プロジェクトメンバー「食を愛でる会」

木内 愛彩
川浦 三奈
出石 もも
白川 侑暉

令和6年度 産学官連携事業

(大学・地域共創プラットフォーム香川 産学官共創チャレンジ補助金 活用事業)

「人や企業を健やかにする『適塩レシピ』の考案と PR」

～人々が健康で楽しく働ける地域づくりや地元食材のアピールに貢献します～

【主催】丸亀商工会議所

【共催】丸亀市、丸亀市中央商店街振興組合連合会

【協力】香川県農業協同組合丸亀統括店、香川短期大学

(株)丸亀給食センター、(株)メフォス