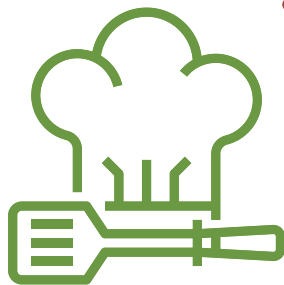




健康的で  
おいしい!



香川短期大学生考案  
—令和6年度—



 丸亀商工会議所



香川短期大学



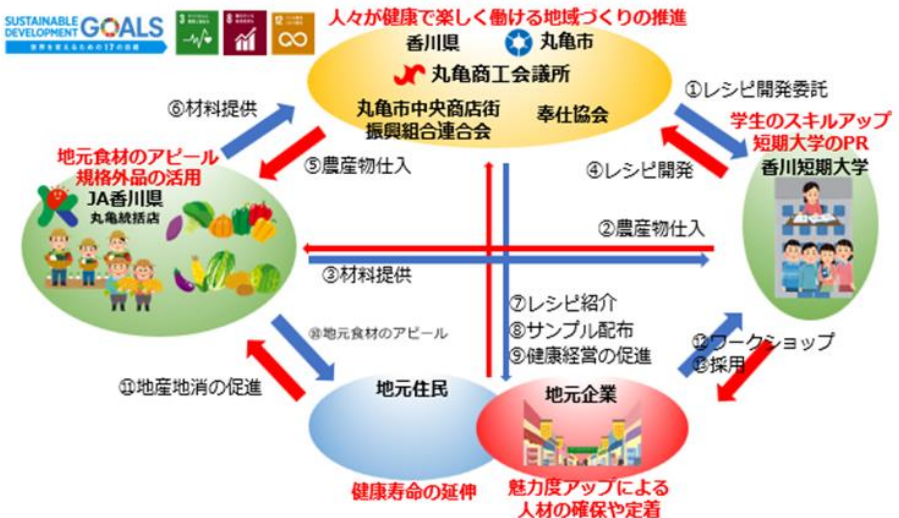
## 人や企業を健やかにする 「適塩レシピ」の考案について

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】



## 適塩レシピ 目次

### 主菜 (25種)

- 1 あじの南蛮漬け
- 2 いかと夏野菜の照り焼き
- 3 鮭のカレームニエル
- 4 鮭マスタード
- 5 鮭しょうが
- 6 さばの竜田揚げ
- 7 鯛のあんかけ
- 8 白身魚のムニエル～オレンジソース～
- 9 白身魚のレモン蒸し
- 10 白身魚の磯部フリッター
- 11 白身魚のネギ味噌マヨ焼き
- 12 白身魚とおろしポン酢
- 13 白身魚の大葉バターグリル
- 14 鶏の照り焼き
- 15 鶏のごまみそ焼き
- 16 鶏肉のレモンペッパー
- 17 さっぱりおろしチキン
- 18 青じそ入りピカタ
- 19 ニラつくね
- 20 れんこんのはさみ揚げ
- 21 豚肉のハーブソテー
- 22 冷しゃぶ
- 23 麻婆豆腐
- 24 ハンバーグ～ガーリックトマトソース～
- 25 メンチカツ

### 副菜 (31種)

- 26 煮豆
- 27 厚揚げ
- 28 ごぼうのごまマヨサラダ
- 29 切り干し大根のリンゴ酢和え
- 30 人参と糸こんにゃくのきんぴら

## 副菜（31種）

- 31 れんこんチップス（揚げ焼き風）
- 32 かぼちゃとくるみのサラダ
- 33 キャベツとわかめの和え物
- 34 かに風味無限キャベツ
- 35 きゅうりのレモンマリネ
- 36 小松菜のごま和え
- 37 小松菜とツナのごま和え
- 38 小松菜とちくわのマヨ炒め
- 39 小松菜と大豆の海苔和え
- 40 さやいんげんのごま和え
- 41 豆苗と人参のナムル
- 42 豆苗とツナのさっぱりサラダ
- 43 ブチトマトのハニーマリネ
- 44 トマトとチーズのカプレーゼ
- 45 白菜のじゃこ炒め
- 46 ピーマンとじゃがいものしょうゆ炒め
- 47 ほうれん草のバターソテー
- 48 ほうれん草ののり和え
- 49 ほうれん草のごま和え
- 50 水菜の塩昆布和え
- 51 中華サラダ
- 52 豆もやしのナムル
- 53 さつまいもの甘煮
- 54 ポテトサラダ
- 55 カレーポテトサラダ
- 56 焼きマッシュポテト

## 丼、おにぎり（4種）

- 57 いわし丼
- 58 豚丼
- 59 骨付き風おにぎり
- 60 漬けサーモン・しらす・大葉おにぎり

# 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】

- 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ネギ、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。

## 【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
- ・濃口醤油 1g
- ・唐辛子(乾) 0.1g

# いかと夏野菜の照り焼き



この料理のポイント  
いかは蒸し焼きにすることで柔らかくなり、夏野菜の甘味やうま味と色を活かした料理に仕上げました。

調理時間約15分

エネルギー	57kcal
食塩相当量	0.5g
ナトリウム	183mg
カリウム量	180mg

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・いか… 30g
- ・赤ピーマン…10g
- ・黄ピーマン…10g
- ・ズッキーニ…10g
- ・サラダ油…1g(小 $\frac{1}{4}$ )
- ・濃口醤油…2g(小 $\frac{1}{3}$ )
- ・みりん…1g(小 $\frac{1}{6}$ )
- ・酒…1g(小 $\frac{1}{5}$ )
- ・砂糖…1g(小 $\frac{1}{3}$ )

- ①いかは短冊切りにする。
- ②赤と黄ピーマンは短冊切り。
- ③ズッキーニは5mmの輪切りにする。
- ④いかと赤黄ピーマンは濃口醤油、みりん、砂糖、酒で蒸し焼きにする。
- ⑤別のフライパンに油をしき、ズッキーニを焼く。
- ⑥④と⑤を混ぜ合わせて、盛り付ける。

# 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、  
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	0.2g
ナトリウム	78mg
カリウム量	304mg

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

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

- 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。

# 鮭マスタード



エネルギー	222kcal
食塩相当量	0.8g
ナトリウム	300mg
カリウム量	576mg

## 【材料(1人分)】

- ・ 鮭…80g
- ・ 酒…5g(小さじ1)
- ・ 調合油…2g(小さじ½)
- ・ たまねぎ…45g
- ・ エリンギ…15g
- ・ ぶなしめじ…15g
- ・ 小麦粉…1g
- ・ コンソメ顆粒…1g
- ・ 普通牛乳…75g
- ・ 粒マスタード…1g

この料理のポイント  
鮭のうま味に、たまねぎの甘味やきのこのうま味、牛乳のまろやかさが加わり、マスタードの味のアクセントで、少量の塩味で食べられます。

調理時間約15分

## 【作り方】

- ①鮭に酒をふり、しばらくおいた後、ペーパーで水気を取る。
- ②たまねぎ、エリンギは短冊切り、しめじはほぐす。
- ③フライパンに油をしき、①を入れて焼く。
- ④①の片面が焼けたら裏返し、②の野菜等を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤④をとり出し、エリンギ、しめじに薄力粉をコンソメにふり入れ牛乳をいれて伸ばし、加熱する。
- ⑥最後に、粒マスタードを入れてソースをつくる。
- ⑦皿に⑤盛り、⑥のソースをかける。



# 鮭しょうが



この料理のポイント  
たまねぎとしめじのう  
ま味とすりおろした  
しょうがの風味を活か  
すことで、塩分を最小  
限に抑えました。

調理時間約15分

エネルギー	238kcal
食塩相当量	0.4g
ナトリウム	161mg
カリウム量	487mg

## 【作り方】

## 【材料(1人分)】

- ・ 鮭…90g
- ・ 酒…5g(小さじ1)
- ・ 油…0.4g
- ・ たまねぎ…80g
- ・ しめじ…10g
- ・ しょうが…1g
- ・ みりん風調味料…4g  
(小 $\frac{2}{3}$ )
- ・ 濃口醤油…2g(小 $\frac{1}{3}$ )

- ①鮭に酒をかけて数分おく。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③しめじはほぐす。
- ④しょうがは、すりおろす。
- ⑤フライパンに油をしき、①の鮭の水分をふき取り入れて片面を焼き、片面が焼けたら裏返す。
- ⑥⑤にたまねぎ、しめじを入れて蓋をして蒸し焼きにし、鮭に火が通ったら濃口醤油、みりん、すりおろしたしょうがを入れる。
- ⑧皿にたまねぎとしめじを下に敷いて、鮭を盛り付ける。

# 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 0.4g  
ナトリウム 175mg  
カリウム量 251mg

## 【材料(1人分)】

- ・さば 80g
- ・しょうゆ 2g
- ・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。

# 鯛のあんかけ



エネルギー	231kcal
食塩相当量	0.9g
ナトリウム	372mg
カリウム量	635mg

この料理のポイント  
揚げ焼きにした鯛の香ばしさと野菜のうま味を主として、最小限の調味料で味をつけ、とろみをつけ、食塩量を減らしました。

調理時間約20分

## 【材料(1人分)】

- ・鯛…90g
- ・酒…4g
- ・薄力粉…5g(小½)
- ・油…1g(¼)
- ・しめじ…20g
- ・たまねぎ…30g
- ・なす…20g
- ・油…1g
- ・酢…15g(大1)
- ・濃口醤油…5g(小⅕)
- ・砂糖…5g(小1)
- ・水…15g(大1)
- ・片栗粉…1g
- ・サニーレタス…8g

## 【作り方】

- ①鯛は一口大に切る。酒で臭みを取り除き、水気はペーパーでふき取る。
- ②①に薄力粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きにする。
- ③しめじは石づきを取ってほぐし、たまねぎ、なすは乱切りにする。
- ④フライパンに油をしき、③を入れて炒める。
- ⑤別の鍋に濃口醤油、砂糖、酢を入れて沸かして水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥皿に②と④を盛り、⑤をかける。

# 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、塩をほと  
んど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)】

- ・たら…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たらに塩、こしょうをして10分  
くらいおいた後、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、たまねぎの甘味にレモン、しそがかわり、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
- ・たまねぎ…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白身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たまねぎは薄切り、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たまねぎをのせ、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)をませる
- 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衣で魚を揚げて、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

## 【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

## 【作り方】

- 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。

# 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

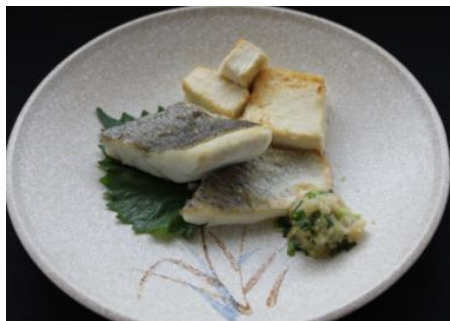
調理時間約30分

## 【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。

# 白身魚とおろしポン酢



この料理のポイント  
魚のうま味とポン酢と大根おろしでさっぱりとした味付けに仕上げ、豆腐は焼くことで風味がよくなり、大根おろしとの相性抜群な料理に仕上げました。

エネルギー	215kcal
食塩相当量	0.4g
ナトリウム	149mg
カリウム量	413mg

調理時間約20分

## 【作り方】

- 【材料(1人分)】
- ・白身魚…80g
  - ・酒…5g
  - ・木綿豆腐…75g(¼丁)
  - ・片栗粉…5g
  - ・細ネギ…½本
  - ・大根…50g
  - ・ポン酢…1g
  - ・レモン果汁…1g
  - ・サラダ油…5g
  - ・大葉…1枚

- ①白身魚に酒をふり、臭みをとり、ペーパーで水分をとる。
- ②木綿豆腐もペーパーで水分をとる。
- ③細ネギは小口切り、大根はおろしにする。
- ④大葉は洗う。
- ⑤①と②に片栗粉をまぶしてサラダ油で焼き色がつくまで焼く。※(型崩れしないように注意する)
- ⑥③をポン酢とレモン果汁と合わせておく。
- ⑦器に大葉をのせ、⑤を盛り、③を添える。



# 白身魚の大葉バターグリル



この料理のポイント  
ピーナッツを使用することで、食感と風味を良くし、かつ大葉を使い香りを引き立たせ食塩量を抑えました。

エネルギー	339kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	90mg
カリウム量	478mg

調理時間約30分

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・白身魚…80g
- ・大葉…1枚
- ・無塩バター…15g
- ・パン粉…15g
- ・ピーナッツ(無塩)…17g

※アーモンドも可

- ①ボウルにみじん切りにした大葉と溶かしバター、パン粉、くだいたピーナッツを混ぜ合わせる。
- ②白身魚の上に①をのせる。
- ③オーブンを180℃に加熱し、10分間焼く。

# 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 0.6g

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
- ・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。

# 鶏肉のレモンペッパー



この料理のポイント  
鶏肉の香ばしさとうま  
味に加えてこしょうの  
香りとレモンの酸味で  
塩分を減らしました。

調理時間約15分

エネルギー	133kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	123mg
カリウム量	230mg

## 【材料(1人分)】

- ・鶏もも肉…80g
- ・塩…0.2g
- ・あらびきこしょう…0.01g
- ・レモン果汁…16g
- ・サラダ油…2g
- ・エリンギ…7g

## 【作り方】

- ①鶏肉に、塩、こしょう、レモン果汁をふり数分おく。
- ②エリンギは短冊切りにする
- ③フライパンに油をしき、鶏肉を皮を下にして入れて焼き、エリンギも入れて焼く。
- ④肉に焼き色がついたら裏返し、蓋をして肉に十分火を通す。

# さっぱりおろしチキン



この料理のポイント  
鶏肉のうま味をさらに  
引き出すために、ポン  
酢で味をつけ、後味も  
さっぱりとしたものに  
仕上げました。

エネルギー	156kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	113mg
カリウム量	312mg

調理時間約20分

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・鶏むね肉…80g
- ・酒…5g
- ・片栗粉…5g
- ・サラダ油…5g
- ・ポン酢…1g
- ・大根おろし…50g
- ・細ネギ…½本

- ①鶏肉に酒をふり数分おき、ペーパーで水分をとる。
- ②大根はおろし、ねぎは小口切りにして合わせる。
- ③①の鶏肉に片栗粉をまぶし熱したフライパンにサラダ油を入れて両面を焼く。
- ④③にポン酢を加えて味をつける。
- ⑤④を皿に盛り②を添える。

# 青じそ入りピカタ



エネルギー 173kcal  
食塩相当量 0.5g  
ナトリウム 199mg  
カリウム量 352mg

## 【材料(1人分)】

- ・鶏むね肉…90g
- ・酒…4g
- ・コンソメブイヨン…0.3g
- ・青じそ…1g
- ・卵…20g
- ・粉チーズ…3g
- ・小麦粉…3g
- ・調合油…2g

この料理のポイント  
鶏むね肉に酒を加える  
ことでパサつかずおい  
しくいただけます。  
香りのよい青じそを使  
用することで塩分を抑  
えることができます。

調理時間約15分

## 【作り方】

- ①鶏むね肉に酒とコンソメブイヨンをつり入れ、味をつける。
- ②青じそは半分に切り、せん切りにする。
- ③①に薄力粉をまぶす。
- ④ボウルに卵を溶き、粉チーズ、青じそを入れた卵液をつくる。
- ⑤④の卵液に①を入れてからめる。
- ⑥熱したフライパンに⑤を入れて鶏肉に火が通るまで、中火で両面を焼く。

# 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
- ・薄口醤油…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、鶏ひき肉、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。



# 豚肉のハーブソテー



この料理のポイント  
豚肉のうま味とたま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
- ・たまねぎ…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、たまねぎは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肉とたまねぎを裏返し、フタをして弱めの中火で3分焼いて火を通す。
- ④③のたまねぎを取り除き、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をたまねぎとともに盛り、残ったソースをかける。

# 冷しゃぶ



この料理のポイント  
たれに香味野菜のしょうがを多く使い、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 0.6g  
ナトリウム 236mg  
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
  - ・サニーレタス 15g

- 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。

# 麻婆豆腐



この料理のポイント  
豆板醤の量を調節し、  
辛味を抑え、食塩も最  
小限にしました。にん  
にくとしょうがを加え  
ることがポイントです。

エネルギー	267kcal
食塩相当量	1.2g
ナトリウム	499mg
カリウム量	462mg

調理時間約20分

## 【作り方】

## 【材料(1人分)】

- ・木綿豆腐…100g
- ・豚ひき肉…60g
- ・しょうが…0.5g
- ・にんにく…0.4g
- ・たまねぎ…20g
- ・にんじん…20g
- ・干しいたけ…20g
- ・油…1g
- ・鶏がらだし…100ml
- ・豆板醤…1g
- ・料理酒…8g
- ・濃口醤油…3g(小½)
- ・砂糖…4g(小1)
- ・片栗粉…1g

- ①木綿豆腐は1cmのさいの目切りにする。
- ②しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③干しいたけは水で戻してみじん切りにする。
- ④細ねぎは小口切りにする。
- ⑤フライパンに油を入れてしょうが、にんにくのみじん切り、豚ひき肉を入れて炒める。
- ⑥⑤にたまねぎ、にんじんを加えて炒め、最後に干しいたけを入れて炒める。
- ⑦⑥に鶏がらだし、豆板醤、料理酒、濃口醤油、砂糖を合わせた調味料を加える。
- ⑧⑦に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑨最後に細ねぎを加える。

# 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
- ・たまねぎ 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、たま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たま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のたま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。

# メンチカツ



エネルギー	293kcal
食塩相当量	0.4g
ナトリウム	156mg
カリウム量	327mg

この料理のポイント  
下処理に、食塩の代わりに砂糖を加えてキャベツの水分を除きました。また、合いびき肉のほかに豆腐を加え、エネルギー値を押さえました。

調理時間約30分

## 【作り方】

- 【材料(1人分)】**
- ・合いびき肉…50g
  - ・木綿豆腐…35g
  - ・キャベツ…30g
  - ・砂糖…一つまみ
  - ・鶏卵…10g
  - ・食塩…0.2g
  - ・粗挽き黒こしょう…0.01g

### 【衣】

- ・薄力粉…適量
- ・鶏卵…適量
- ・パン粉…適量
- ・揚げ油…適量

### 【付け合わせ】

- ・キャベツ…30g
- ・レモン…1/4個

- ①キャベツはみじん切りにし、砂糖をふりかけてもみこむ。
- ②豆腐はペーパーで水分を取り細かくつぶす。
- ③合いびき肉、木綿豆腐、キャベツ、卵、塩・コショウを合わせて混ぜる。
- ④形を整え、薄力粉、鶏卵、パン粉をつけ、油で揚げる。

### 【付け合わせ】

- ①キャベツは千切りにして水に軽くつけた後、水気をきっておく。

# 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い、材料の味を楽しめることができます。

調理時間約30分

エネルギー	77kcal
食塩相当量	0.5g
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。

# 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

## 【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。

## 【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

# ごぼうのごまマヨサラダ



この料理のポイント  
ごぼうの食感を楽しみながら食物繊維を多く摂取できます。調味料のマヨネーズとごまは相性もよくおいしく食べられます。

調理時間約20分

エネルギー	59kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	110mg
カリウム量	162mg

## 【作り方】

- ①ごぼうは皮の汚れをよく落とし、5cm長さの細切りにし、水につけた後、ざるにあげる。  
にんじんも5cm長さの細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したらにんじんを1分ゆで、ざるにあげて水気をきる。同じ湯に酢を少々加え、ごぼうを3分ほどゆで、同様に水気をきり、濃口醤油で下味をつけ、粗熱をとる。
- ③ボウルにマヨネーズ、すりごまを入れて混ぜ合わせ、②を加える。

## 【材料(1人分)】

- ・ごぼう…50g
- ・にんじん…25g
- ・濃口醤油…1g(小1/5)
- ・マヨネーズ…4g
- ・すりごま…2g
- ・酢…1g



# 切り干し大根のリンゴ酢和え



この料理のポイント  
切り干し大根の食感と  
リンゴ酢の酸味に、七  
味で味にアクセント加  
え、食塩を使わず召し  
上がれます。

調理時間約10分

エネルギー	22kcal
食塩相当量	0g
ナトリウム	54mg
カリウム量	918mg

## 【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、全体に熱湯をかけてすぐに冷めます。
- ②きゅうりは細切りにする。
- ③ボウルに①、②を入れ、リンゴ酢で和えて皿に盛り付け、七味を散らす。

## 【材料(1人分)】

- ・切り干し大根…25g
- ・きゅうり…20g
- ・リンゴ酢…5g(小1)
- ・七味…少々

# 人参と糸こんにゃくのきんぴら



この料理のポイント  
人参の甘味に加えて  
ごま油、干しいたけの  
うま味が加わり、塩分が  
少なくてもうま味がしっ  
かりついた一品です。

調理時間約15分

エネルギー	57kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	101mg
カリウム量	191mg

## 【材料(1人分)】

- ・にんじん…30g
- ・えのき…25g
- ・しらたき…30g
- ・干しいたけ…0.5g
- ・ごま油…1.5g(小 $\frac{1}{3}$ )
- ・みりん…2.5g(小 $\frac{1}{2}$ )
- ・濃口醤油…1.5g(小 $\frac{1}{3}$ )
- ・いりごま…0.5g

## 【作り方】

- ①にんじんはせん切り、えのきは3cmの長さに切り、ほぐす。
- ②しらたきは軽くゆでて2cmくらいに切る。
- ③干しいたけは水に戻し、薄く切る。
- ④熱したフライパンにごま油を入れて、にんじん、えのき、しらたき、干しいたけを炒めて、みりん風、濃口醤油、いりごまを入れて炒める。

\*好みで七味唐辛子をふるとよい。

# れんこんチップス(揚げ焼き風)



エネルギー	102kcal
食塩相当量	0g
ナトリウム	5mg
カリウム量	88mg

この料理のポイント  
れんこんに、あえて味  
をつけずに素材本来の  
おいしさを活かす素揚  
げにしました。おろし  
器で薄くスライスする  
ことでパリパリに仕上  
げることができます。

調理時間約15分

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・れんこん…20g
- ・サラダ油…10g(小2)
- ・青のり…0.01g

- ①れんこんは薄くスライスし、水に数分さらし、ペーパーで水気を切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて、160度に熱し、①を1枚ずつ入れてきつね色になるまで2～4分揚げる。
- ③油をよくきり、青のりを散らす。

# 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たまねぎは薄切りにして湯通しし、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
- ・たまねぎ…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

# 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	0.2g
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。

# かに風味無限キャベツ



この料理のポイント  
かに風かまぼこに含ま  
れている食塩を活かし、  
調味料を加えず、キャ  
ベツを卵で包み込むこ  
とで、まろやかでやさ  
しい味に仕上げました。

調理時間約15分

エネルギー	123kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	119mg
カリウム量	249mg

## 【材料(1人分)】

- ・キャベツ…100g
- ・かに風味かまぼこ…8g(1本)
- ・卵…33g
- ・ごま油…1g

## 【作り方】

- ①キャベツは1cm幅の細切りにする。  
かに風味かまぼこは手で細くさく。
- ②大きめの耐熱ボウルに溶き卵を入  
れて①のキャベツを加えてざっくり  
混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れて、熱  
し、②を炒める。

# 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。

# 小松菜のごま和え



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、しょうゆをまぜ、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



# 小松菜とツナのごま和え



エネルギー	87kcal
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	122mg
カリウム量	199mg

この料理のポイント  
小松菜に、ツナのう  
ま味とコーンの甘味  
が加わり、いりごま  
の香ばしい風味で、  
調味料がなくてもお  
いしい一品になって  
います。

調理時間約15分

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・小松菜…100g
- ・ツナ缶…20g
- ・コーン缶…20g
- ・いりごま(白)…1g

- ①小松菜はゆでて、冷水にさらした後水気を絞り、4cm長さに切る。
- ②ツナ缶、コーン缶は缶汁をきる。
- ③ボウルに①と②を入れていりごまで和える。

# 小松菜とちくわのマヨ炒め



この料理のポイント  
調味料にマヨネーズを  
用いて、塩味はマヨ  
ネーズ、ちくわのみと  
し、冷めてもおいしく、  
野菜を多く摂取できる  
工夫をしました。

エネルギー	153kcal
食塩相当量	0.5g
ナトリウム	226mg
カリウム量	135mg

## 【材料(1人分)】

- ・小松菜…100g
- ・ちくわ…10g
- ・サラダ油…5g(小1)
- ・マヨネーズ…12g(小2・½)
- ・酒…7.5g(小1・½)

## 【作り方】

- ①小松菜は4cm長さに切る。  
ちくわは斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、  
①を入れて中火で炒める。
- ③小松菜がしんなりし、ちくわに焼  
き色がついたら、酒とマヨネーズを  
加えて炒め、混ぜ合わせる。

# 小松菜と大豆の海苔和え



この料理のポイント  
調味料を使用せずにご  
ま油と海苔の風味、そ  
こに大豆のうま味を加  
えることで、おいしく  
食べられる副菜です。

調理時間約10分

エネルギー	61kcal
食塩相当量	0.1g
ナトリウム	52mg
カリウム量	224mg

## 【作り方】

- 【材料(1人分)】
- ・小松菜…50g
  - ・大豆(蒸し大豆)…20g
  - ・ごま油…2g
  - ・焼海苔…0.7g

- ①小松菜はゆでて冷水で冷まし、3cm長さに切る。
- ②焼海苔は火であぶる。
- ③①と大豆、ごま油、焼海苔を和える。

# さやいんげんのごま和え



この料理のポイント  
さやいんげんにかつお節の風味が加わり、さやいんげんを噛むごとにかつお節のうま味を楽しむことができます。

調理時間約15分

エネルギー	19kcal
食塩相当量	0.1g
ナトリウム	58mg
カリウム量	89mg

## 【作り方】

- ①さやいんげんは塩ゆでし、冷水でつけて冷やし、3cmくらいに切る。
- ②ボウルに濃口醤油、砂糖、いりごま、かつお節を加え合わせる。
- ③②に①を入れて和える。

## 【材料(1人分)】

- ・ さやいんげん…30g
- ・ 濃口醤油…1g (小 $\frac{1}{5}$ )
- ・ 砂糖…1g (小 $\frac{1}{3}$ )
- ・ いりごま(白)…1g
- ・ かつお節…0.5g

# 豆苗と人参のナムル



この料理のポイント  
彩り良く簡単に作れる一  
品です。ごま油といりご  
まの味や香りで食塩が少  
なくてもおいしく食べら  
れます。

調理時間約10分

エネルギー	40kcal
食塩相当量	0.5g
ナトリウム	191mg
カリウム量	125mg

## 【作り方】

- ① にんじんはせん切りにして  
さっとゆでる。
- ② 豆苗も3cmくらいの長さに切  
りさっとゆでる。
- ③ ①と②を合わせ、コーン、濃  
口醤油、砂糖、ごま油を入れて  
和える。
- ④最後にいりごまを散らす。

## 【材料(1人分)】

- ・ にんじん…40g
- ・ 豆苗…40g
- ・ コーン…5g
- ・ 濃口醤油…3g
- ・ 砂糖…0.5g (小 $\frac{1}{6}$ )
- ・ ごま油…2g (小 $\frac{1}{4}$ )
- ・ いりごま…1g (小 $\frac{1}{2}$ )

# 豆苗とツナのさっぱりサラダ



この料理のポイント  
ツナのうま味と豆苗の甘味、レモン果汁の酸味を合わせておいしく仕上げました。豆苗は酢でゆでることでシャキッとした食感も楽しめます。

調理時間約10分

エネルギー	72kcal
食塩相当量	0.2g
ナトリウム	69mg
カリウム量	97mg

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・豆苗…100g
- ・ツナ缶…20g
- ・レモン汁…3g
- ・酢…2g

- ①豆苗は根元を切り落とし3等分の長さに切る。
- ②ツナ缶は中身と缶汁を分け、缶汁にレモン汁を入れる。
- ③フライパンにツナと豆苗を入れて、軽くほぐし②を入れて炒める。

# 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
- ・濃口醤油…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、濃口醤油を入れ煮立たせ、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チーズを一ロサイズに切る。
- ③すべての材料をまぜる。



# 白菜のじゃこ炒め



この料理のポイント  
白菜にちりめんじゃこを  
加えて食感を良くし、ご  
ま油で風味をつけ、調味  
料の使用量を最小限にし  
ました。

調理時間約15分

エネルギー	36kcal
食塩相当量	0.4g
ナトリウム	171mg
カリウム量	165mg

## 【作り方】

- 【材料(1人分)】
- ・白菜…100g
  - ・ちりめんじゃこ…4g
  - ・ごま油…1g(小½)
  - ・酒…4g
  - ・濃口醤油…1g(小½)

- ①白菜は1.5cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油入れ中火で熱し、①を炒める。
- ③全体に油がまわったら、酒、濃口醤油を加えて強火で手早く炒める。
- ④最後にちりめんじゃこを入れる。

# 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 0.3g  
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
  - ・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、ピーマンを炒める。
- ④じゃがいもに火が通ったら、酒を加えて、さらに炒める。
- ⑤最後にしょうゆを入れ、炒めた後、こしょうをふりかける。

# 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】

- ①ほうれん草は根に十字の切り込みを入れて洗い、よく洗う。
- 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海苔と和える。

## 【材料(1人分)】

- ・ほうれん草 40g
- ・焼海苔 1g
- ・塩 0.1g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 2g

# ほうれん草のごま和え



この料理のポイント  
調味料を使用せずに、  
ほうれん草のおいしさ  
を感じることができ、  
焼海苔といりごまの風味  
と味で楽しむことができ  
る料理です。

調理時間約10分

エネルギー	16kcal
食塩相当量	0g
ナトリウム	8mg
カリウム量	182mg

## 【材料(1人分)】

- ・ほうれん草…50g
- ・焼海苔…1g
- ・いりごま…1g(小½)

## 【作り方】

- ①ほうれん草はさっとゆでて、冷水につけて冷やし、3cm幅に切る。
- ②焼海苔は火であぶり、細かくちぎる。
- ③①に②といりごまを入れて和える。

# 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】

- ①水菜はさっとゆでて水けをきり、3cm幅に切る。
- ②パプリカは1cm幅の角切りにし、湯どうしする。
- ③①と②、塩昆布、ごま油をまぜる。
- ④③にごまをふる。

## 【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

# 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。
- ③①に②を加えて和える。

# 豆もやしのナムル



エネルギー	21kcal
食塩相当量	0g
ナトリウム	1mg
カリウム量	22mg

## 【材料(1人分)】

- ・豆もやし…50g
- ・酢…1g(小1/5)
- ・鶏ガラの素…1g
- ・こしょう…0.01g
- ・ごま油…1g

この料理のポイント  
豆もやしを酢でゆでることがポイントで、シャキシャキ感がより加わります。鶏がらの素を使用しているので麺との相性も抜群。

調理時間約10分

## 【作り方】

- ①鍋に水、酢を加え、もやしをゆでる。
- ②①をざるにあげ、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ③ボウルにこしょう、鶏ガラの素、こしょう、ごま油を入れて和える。



# さつまいもの甘煮



この料理のポイント  
さつまいも本来の味を  
いかし、少量の調味料  
で味をつけ、皮も食  
べることによって食物繊維も多  
くとれます。

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  
水にさらす。
- 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。

# ポテトサラダ



この料理のポイント  
じゃがいもに、いんげんとにんじんを入れて彩をよくし、カレー粉と粉チーズを使用して食塩を最小限に抑えました。

調理時間約15分

エネルギー	57kcal
食塩相当量	0.1g
ナトリウム	47mg
カリウム量	233mg

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・じゃがいも…60g
- ・カレー粉…0.2g
- ・いんげん…3g
- ・にんじん…5g
- ・粉チーズ…3g

- ①じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶす。
- ②にんじんは0.5cm角のさいの目切り、いんげんは0.5cm幅の輪切りにしてゆでる。
- ③①と②を混ぜる。
- ④③にカレー粉、粉チーズを入れて混ぜる。

# カレーポテトサラダ



この料理のポイント  
カレー粉とマヨネーズ  
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。

# 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  
入れて味と香り付て、  
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じゃがいもは皮をむき、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。

# いわし井



この料理のポイント  
しょうが、長ネギ、大葉を使用して魚の臭みを消し、焼いた魚にたれをかけ香ばしく仕上げました。

エネルギー	438kcal
食塩相当量	0.7g
ナトリウム	252mg
カリウム量	295mg

調理時間約20分

## 【作り方】

### 【材料(1人分)】

- ・ ご飯…160g
- ・ いわし…60g
- ・ 薄力粉…10g
- ・ 長ネギ…30g
- ・ サラダ油…5g
- ・ 濃口醤油…5g
- ・ みりん…5g
- ・ 料理酒…10g
- ・ しょうがチューブ…2g
- ・ いらごま…0.5g
- ・ 大葉…1枚

- ①長ネギは1cmの斜め切りにし、フライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ②いわしは頭と内臓を除き、開く。
- ③いわしの両面に薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れ③を焼く。
- ⑤④に火が通ったら、濃口醤油、みりん、料理酒、しょうがのしぼり汁を加え、味がなじんだら火からおろす。
- ⑥井にご飯をよそおい大葉をのせ、⑤を盛り付け、長ネギ、いらごまを散らす。

# 豚 井



エネルギー	614kcal
食塩相当量	1.0g
ナトリウム	410mg
カリウム量	309mg

## 【材料(1人分)】

- ・ ご飯…160g
- ・ 豚小間切れ…80g
- ・ 長ネギ…30g
- ・ 薄力粉…10g
- ・ サラダ油…5g
- ・ 濃口醤油…5g
- ・ みりん…5g
- ・ 料理酒…10g
- ・ しょうが…2g
- ・ ごま…0.5g

この料理のポイント  
豚肉をよく加熱すること  
でうま味をしっかりと  
引き出し、しょうがと  
長ネギを使用し、香り  
を良く仕上げました。

調理時間約20分

## 【作り方】

- ①ネギは1cmの斜め切りにし、フライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ②豚小間切れは薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の豚小間切れを焼く。
- ④濃口醤油、みりん、料理酒を合わせ、③に加える。
- ⑤①の焼いたネギも加える。
- ⑥井にご飯をよそおい⑤を盛り付け、紅しょうが、ごまをちらす。

# 骨付き鶏風おにぎり



この料理のポイント  
香川の名物骨付き鶏の味  
で、塩を使わずに味と風  
味を楽しめるおにぎりに  
仕上げました。

調理時間約15分

エネルギー	234kcal
食塩相当量	0.5g
ナトリウム	191mg
カリウム量	187mg

## 【作り方】

- 【材料(1人分)】
- ・ ご飯…100g
  - ・ 鶏むね肉…35g
  - ・ 塩…0.2g
  - ・ 粗びきこしょう…0.1g
  - ・ ごま油…1.5g (小 $\frac{1}{3}$ )
  - ・ 濃口醤油…1.5g (小 $\frac{1}{4}$ )
  - ・ にんにくチューブ…0.3g
  - ・ 焼海苔…1/4枚

- ①鶏むね肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ②ごま油で①を焼き、濃口醤油・にんにくチューブで味をつける。
- ③②の肉をさいて食べやすいようにする。
- ④ご飯に③をのせて三角ににぎり、焼海苔で巻く。

# 漬けサーモン・しらす・大葉おにぎり



この料理のポイント  
漬けサーモンにしらすと大葉を加えることでより旨味と大葉の風味を楽しめることができます。彩りも綺麗で、目で見ても楽しむことができる一品です。

エネルギー	207kcal
食塩相当量	1.1g
ナトリウム	453mg
カリウム量	450mg

調理時間約15分

## 【材料(1人分)】

- ・ご飯…100g
- ・オリーブサーモン…15g
- ・ごま油…1g(小¼)
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…15ml
- ・水…15ml
- ・しらす…2g
- ・大葉…0.5g
- ・焼海苔…1/4枚

## 【作り方】

- ①オリーブサーモンはごま油で焼く。
- ②①を軽くほぐし、めんつゆを2倍に薄めたものにつけておく。
- ③軽く水気をきり、みじん切りにした大葉としらすを和える。
- ④ご飯に②と③をのせ、三角のおにぎりをつくり、焼海苔で巻く。



# 香川短期大学生考案令和6年度適塩レシピ集

---

令和7年2月 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

香川短期大学食物栄養専攻 2024 年度2年生  
適塩プロジェクトメンバー「食を愛でる会」  
神野 翼 / 青木 美樹 / 佐野 裕大 / 丸岡 剛己 / 伊藤 未来

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