



コク旨！！鶏団子豆乳鍋

調理時間 30 分

※1人分の塩分：1.9g程度
※1人当たりエネルギー315kcal。



減塩のために工夫した点：
鶏団子にしっかり下味をつけることでスープに旨味を出すように。具材に、豆腐ではなく厚揚げを使用することでコクを出し食べ応えのある仕上がりに♪

★アピールポイント★

豆乳には血圧を下げたり塩分の摂りすぎを調整してくれる働きがあり、さらに美容効果も期待されます。減塩メニューであることを忘れてしまうほど、とっても美味しいお鍋です！

材料（2人）

白菜 …200g
厚揚げ …中サイズ1丁
しめじ・まいたけ…各1パック
豆苗 …1/2パック
ささがきごぼう …20g（6～7cm）
人参 …1/3本
長ネギ（白い部分）…1/2本

〔鶏団子の材料〕

鶏ミンチ …100g
塩こうじ …小さじ1
長ネギ（青い部分）…1/2本
濃い口醤油 …小さじ1弱
すりおろし生姜 …1片（チューブ2～3cm）
片栗粉 …大さじ1

〔スープの材料〕

水 …130cc
切り昆布 …5cm程度1枚
無調整豆乳 …130cc
塩 …小さじ1/3
オイスターソース …小さじ2
お好みでゆずの皮 …適量

✿作り方✿

- ① 白菜はざく切りに、きのこは石づきを落としほぐしておく。人参はピーラーでスライスし、厚揚げは1口大に切る。
- ② 長ネギは青い部分はみじん切り、白い部分は斜め切りにする。
- ③ みじん切りにした長ネギに濃い口醤油を入れ、粘りが出るまで混ぜたら、鶏ミンチ、塩こうじ、生姜すりおろし、片栗粉を加えてしっかり揉み込む。→鶏団子のネタ完成。
- ④ 鍋に水・切り昆布を入れて火にかけ沸騰したら昆布を取り出す。鶏団子を入れひと煮立ちしたら他の具を入れフタをして蒸し煮にする。（←野菜の水分を出す）
- ⑤ 具材の水分（エキス）が出たら、豆乳、塩、オイスターソースで調味し、ひと煮立ちさせたら完成！
※お好みで柚子の皮をおとしても美味しいです。



ベーコンアスパラとジャガイモのガレット

調理時間 20 分

※1人分の塩分：0.88g程度



材料 (2人)

ジャガイモ …3個
 玉ねぎ …1個
 アスパラガス …2本
 ベーコン …4枚 (1パック)
 卵 …1個

----調味料----

片栗粉 …7g
 バター …5g
 マヨネーズ …10g
 オリーブオイル…大さじ1.5
 塩コショウひと振り (0.5g)
 ブラックペッパーひと回し (0.3g)

★アピールポイント★

ベーコンの塩分を活かし、ジャガイモ/アスパラガスの下味にマヨネーズを使うことで、塩分をカット♪

✳作り方✳

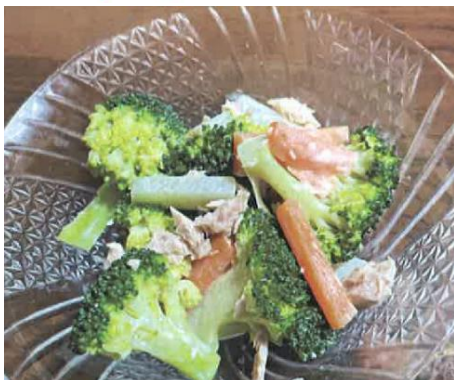
- ① ジャガイモを洗い、好きな大きさの細切りにする。(細かいほうが仕上がりはきれいです。すり機を使用してもOK)
- ② アスパラガスもお好みの大きさにカットする。
- ③ ①と②に水を少しつけ、耐熱容器に入れラップし、500Wで1分50秒～2分50秒レンジで過熱する。その後水をきり、片栗粉とマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ④ 玉ねぎを薄切りにしベーコンもお好みの大きさにカットする。バターをひいたフライパンで玉ねぎを焦げないようにじっくりあめ色になるまで弱火で炒める。その後、ベーコンも入れ焼き色がついたら③と混ぜ合わせる。
- ⑤ オリーブオイルを大さじ1だけフライパンにひき、真ん中を空けて生地を投入し、焼き色がついたら裏返す。
- ⑥ 空けていた所に残りのオリーブオイルをひいて卵を割り入れ、塩コショウを全体に振る。お好みでブラックペッパーを振って完成。



ブロッコリーとツナのわさびマヨ和え

調理時間 15 分

※1人分の塩分：0.45g程度



材料 (2人)

ブロッコリー (芯も使う) …1/2個
 (200g)
 人参 (小) …1/2個 (100g)
 ツナ缶 (70g) …1/2缶 (30g)
 [A]
 マヨネーズ …大さじ1
 豆乳 (無調整豆乳) 塩分0…小さじ1
 醤油 …小さじ1/2
 わさび …小さじ1/2

★アピールポイント★

豆乳とわさびで減塩マヨネーズに！！
 いろんな野菜の和え物に使えます。豆乳でのばすと、野菜に絡みやすく減塩のおつまみにも！ブロッコリーとツナで血液さらさらに！！

✳作り方✳

- ① ブロッコリーを子房に分け芯は外側の皮を厚めに切り落とし、短冊切りにする。
- ② 人参の皮をむき、ブロッコリーの芯と同じ大きさに短冊切りにする。
- ③ ①、②を熱湯で2分ゆでる。
- ④ ツナ缶は油を切っておく。
- ⑤ [A] の調味料を合わせる。
- ⑥ 茹でた人参とブロッコリー、ツナを [A] の調味料であわせる。



佳作

里芋の酒煮

調理時間 15 分

※ 1 人分の塩分：0.7g 程度



材料 (2 人)	
里芋	…400g
きのこ (今回はしめじ)	…100g
青菜 (今回は小松菜)	…100g
柚子の皮	…少量
鰹だし (顆粒)	…小さじ 1/2
昆布だし (顆粒)	…小さじ 1/2
味の素	…少々
水 (下茹で用)	…400ml
水	…200ml
料理酒	…180ml
みりん	…100ml
砂糖	…大さじ 2 と 1/2

★アピールポイント★

醤油は風味付け程度に控え、日本酒+砂糖で味付け♪減塩を意識しつつ季節感、彩、香りを楽しみます。里芋には、血圧を下げたり、血中のコレステロールを取り除いたり、便秘改善の効果も期待できるガラクトタンが含まれています。

✳作り方✳

- ① 里芋は洗って皮をむく。きのこは洗って石づきを落とす。青菜は洗って 4~5 cm の長さに切る。柚子は洗って皮を薄くむき千切りにする。
- ② 里芋を鍋に入れ、ひたひたの水を加え中火で 10 分程煮る。(この時蓋をするとふき出るので注意！)
- ③ 一旦煮汁を捨て新たに水、料理酒を加え再び火にかける。沸騰したら鰹だし・昆布だし・味の素・みりん・砂糖を加え中火の弱火で 10 分程煮込む。
- ④ 里芋が柔らかくなったら、混ざらない様にきのこ、青菜を加え更に 5 分程煮る。
- ⑤ 醤油を加え、柚子の皮を散らし、一煮立ちさせて火を止める。
※蓋をしてしばらく置くと味がよくなじみます。



佳作

太刀魚のつみれ さっぱり酢一ぶ

調理時間 20 分

※ 1 人分の塩分：1.25g 程度



材料 (2 人)

太刀魚	…1 尾	昆布だし	…500ml
卵白	…1 個分	すりおろし生姜	…大さじ 1
すりおろし生姜	…大さじ 1	[水溶性片栗粉]	
酒	…大さじ 1	片栗粉	…大さじ 1
人参	…30g	水	…大さじ 2
大根	…50g	ネギ	…適量
里芋	…2 個	すりおろし生姜	…適量
玉ねぎ	…20g	ゴマ油	…少量
レンコン	…20g	七味唐辛子	…お好みで
もずく酢	…60g		

✳作り方✳

- ① 太刀魚は三枚におろし、フードプロセッサーに卵白、生姜、酒を入れよく混ぜる。
- ② よく混ぜたら、適当な大きさのつみれ団子に丸める。
- ③ 人参、大根、里芋、レンコンは大きめの一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋に昆布だしを沸騰させ、つみれを入れて 3~4 分火を通す。
- ⑤ 人参、大根、里芋、レンコン、玉ねぎを入れ最後に汁ごともずく酢を入れる。
- ⑥ 水溶性片栗粉でとろみをつけ火を止める。
- ⑦ 器に盛り、ネギ、生姜をのせ、ゴマ油を少量たらして出来上がり。

★アピールポイント★

もずく酢の酸味と生姜の香りで塩味をカバー♪とろみをつけて味を強く感じるようにし、ゴマ油も加え風味もプラス！



佳作

2種の味わい蒸しチキン

調理時間 40分

※1人分の塩分：0.9g程度



※作り方※

- ① 鶏肉は15～20分蒸す（胸肉の場合軽く片栗粉をまぶす）
- ② [A]の材料をみじん切りにする。[B]を600Wのレンジで3分加熱し[A]と合わせる。レモンを絞り皮ごと漬け込む。七味唐辛子を2振りし、ゴマ油を入れ野菜がしんなりするまで漬け込む。
- ③ 蒸し鶏も合わせて漬け込み、味をなじませる。
- ④ [マヨネーズづくり]
たまご 1個・塩コショウ・はちみつ・レモン汁少々で泡立てる。（お好みで酢を入れてもよい）こめ油を3回に分けて入れ泡立てる。（ブレンダー・ミキサー等活用すると楽。）
- ⑤ ④のマヨネーズにゴマペーストを合わせ、蒸し鶏に軽く塗ってなじませる。
- ⑥ 残ったソース・タレはそれぞれにかけて盛り付ける。

材料（2人）
 もも肉または胸肉 …2枚
 [A] 長ネギ（なくてもよい）…1/2本
 玉ねぎ…小1個または大1/2個
 生姜 …1片
 にんにく …1片
 [B] 酒 …大さじ1
 酢 …大さじ1
 減塩しょうゆ …大さじ1
 砂糖 …小さじ2
 はちみつ …小さじ1
 レモン …1/4個
 七味唐辛子 …少々
 ゴマ油 …大さじ1
 [マヨネーズ・ゴマソース材料]
 たまご …1個
 塩コショウ …少々
 はちみつ …小さじ1
 レモン汁または酢…小さじ1～大さじ1
 こめ油 …140ml
 ゴマペースト …大さじ2

★アピールポイント★

中華風のゴマ油と七味で減塩♪
 マヨネーズは手作りで減塩♪
 残ったタレ・ソースは他のレシピにも活用！



佳作

ほくほくさつまいもと豚肉の炒め物

調理時間 20分

※1人分の塩分：1.5g程度



材料（2人）
 さつまいも …中サイズ1本
 豚バラ肉 …120g
 エリンギ、舞茸などのキノコ …各1パック
 ピーマン …3個
 [A] 片栗粉（豚肉用）…大さじ1
 [B] しょうゆ …大さじ1
 砂糖 …小さじ1
 食塩無添加顆粒だし…小さじ1/2
 しょうがチューブ…小さじ1
 ゴマ油 …大さじ1
 水溶性片栗粉…水大さじ2に対し片栗粉小さじ1

★アピールポイント★

食塩無添加の出汁を用いて
 素材のうま味を引き立てます！
 キノコ類を加えることで
 噛む回数が増えます。冷
 えてもおいしく食べることが
 できるのでお弁当にも♪

※作り方※

- ① さつまいもは1cm幅の輪切りにし、2～3分水に浸しておく。その後水をよく切りレンジで600W3分加熱する。
- ② 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。[A]の片栗粉をまぶして5分程おく。
- ③ キノコは子房に手でちぎり、ピーマンは細長く切る。
- ④ フライパンを強火で温めゴマ油をひき、②を加えて両面焼き、肉の色が変わったら①、③を加えて、強火で炒める。
- ⑤ [B]を加えて弱火～中火で煮たら出来上がり。



三味一体！？青じそ香る和風ガパオライス

調理時間 20分

(炊飯時間は除く)

※1人分の塩分：1.9g程度



★アピールポイント★

旨味・風味・酸味を生かし、調味は後付け、少量の片栗粉を入れることでしっかり味を感じることが出来ます。また、お子様からお年寄りまで馴染みやすい和風で、いりゴマやくるみ、きのこ類も入っているので抗高血圧におススメ！

材料（2人）

〔盛付用〕

ごはん …お茶碗2杯

たまご …2個

青じそ（全形もしくは千切り）…2枚

〔A〕青ピーマン …中1個

黄・赤パプリカ …各1/4個

〔B〕れんこん …小さめ1/4節

しめじ・まいたけなどのきのこ

…各1/2パック

〔C〕白いりごま …大さじ2

砕いたクルミ …5～6粒

青じそ千切り …5～6枚分

〔a〕三温糖（上白糖でもよい）…大さじ1/2

料理酒 …大さじ1

青じそドレッシング…大さじ1と1/3

片栗粉 …小さじ1/2

鶏ミンチ …200g

塩こうじ …小さじ1

食物油 …大さじ1

しょうが・にんにく

…各1片（チューブなら各2～3cm）

✿作り方✿

〔下準備〕

- ・鶏ミンチに塩こうじを揉み込んでおく。
- ・たまごは目玉焼きにする。
- ・しょうが・にんにくはみじん切り、青じそ5～6枚分を千切りにする。
- ・〔A〕は1～1.5cm角、〔B〕は細かめに切る。

- ① フライパンに食物油、しょうが、にんにくを入れ熱し香りが立ったら鶏ミンチを入れ炒める。
- ② 火が通ったら〔A〕〔B〕を入れ、しんなりしてきたら〔a〕を入れ強火で水分を飛ばすように炒める。最後に〔C〕を加え馴染んだら具の完成。
- ③ あとは、ご飯の上に具・目玉焼き・青じそを盛付ける。お好みで黒コショウやレモン・すだちを絞って食べるとよりさっぱり頂けます。