

# 血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

## フライパン・キッシュ



健康情報・レシピは  
こちらから！



211kcal/食塩0.9g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

パイシートなしでフライパンで手軽に作れます。  
具はブロッコリー・アスパラ・じゃがいも・たまねぎ・ハムなどお好みでお試ください。



協力:浜松ウエルネス推進協議会



メタボは  
30代  
から

糖尿病は  
40代  
から

心筋梗塞は  
50代  
から

浜松市医師会PRESENTS  
減塩・低カロリー  
プロジェクト

【材料2人分(20cmのフライパン使用)】 調理時間 約30分

ベーコン	1/2枚	ピザ用チーズ	15g
ほうれん草	1/4束(75g)	コンソメ	小さじ1/2(1.5g)
牛乳	50ml	塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2		
卵	2個		
ミニトマト	2個		

### 【作り方】

1. ベーコンを1cmの角切り、ほうれん草は茹でて水気をきり、3cm幅に切って粗熱を取っておく。
2. ボウルに牛乳・小麦粉を入れ、卵を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。
3. 2に1のベーコンとほうれん草、チーズ、コンソメ、塩こしょうを加え混ぜ合わせる。
4. フライパンにクッキングシートをしき、強火でフライパンを温めたら3を流し入れ、ミニトマトを上のにのせる。蓋をして弱火で表面が固まるまで10分ほどじっくり焼く。

# 血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

## チヂミ風もちサンド



健康情報・レシピは  
こちらから！



290kcal/食塩0.9g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

タレに一味・ラー油など辛味を加えると  
アクセントになってさらに美味しい！



協力:浜松ウエルネス推進協議会



メタボは  
30代  
から

糖尿病は  
40代  
から

心筋梗塞は  
50代  
から

浜松市医師会PRESENTS  
減塩・低カロリー  
プロジェクト

【材料2人分】 調理時間 約30分

ニラ	4本(20g)	【水溶き小麦粉】	
長ネギ	5cm分(5g)	小麦粉	大さじ1/2
にんじん	1/5本(30g)	水	大さじ1と1/2
餅(個包装の切り餅)4個		【酢醤油】	
ごま油	大さじ1	酢	大さじ1/2
板のり	1/2枚	しょうゆ	大さじ1/2
じゃこ	大さじ1		

### 【作り方】

1. ニラは2~3cmの長さに切る。長ネギ・にんじんは千切りにし、600Wの電子レンジで2分加熱する。餅は半分の厚さに切る。
2. フライパンにごま油(大さじ1/2)をしき、半分に切った4枚の餅を並べる。
3. 2にのり、1の野菜、じゃこをのせ、水溶き小麦粉を全体にかける。
4. 残りの餅を3の上に並べ、弱火~中火で5分焼く。途中でひっくり返し、残りのごま油(大さじ1/2)を鍋肌に回し入れ、きつね色にカリッとなるまで5分焼く。酢醤油で食べる。

# 血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

## 下ごしらえで減塩 たらのおろし南蛮



健康情報・レシピは  
こちらから！



172kcal/食塩1.0g

【材料2人分】	調理時間	約25分(漬け込む時間を除く)		
たまねぎ	1/4個(50g)	(A)		
にんじん	15g	〔酢〕	大さじ1と1/2	
ピーマン	1/2個		〔砂糖〕	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1		〔しょうゆ〕	大さじ1/2
大根	20g			
たら	2切れ(200g)			
小麦粉	大さじ1/2			

### 【作り方】

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにし、サラダ油(大さじ1/2)をしいたフライパンで炒める。
2. 大根はおろして水気をきる。
3. (A)を混ぜ合わせ、1の野菜を30分ほど漬けておく。
4. たらに小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油(大さじ1/2)をしき、両面焼き色がつくまで焼く。
5. 4のたらをお皿に盛り付け、その上に2の野菜をのせ、大根おろしを添える。

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

たらをタレに漬けるのではなく、野菜のみタレに漬けることでタレの使用料を減らし食塩を抑えます。



協力:浜松ウエルネス推進協議会



メタボは  
30代  
から

糖尿病は  
40代  
から

心筋梗塞は  
50代  
から

浜松市医師会PRESENTS  
減塩・低カロリー  
プロジェクト

# 血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

## 切干大根のごまチーズサラダ



健康情報・レシピは  
こちらから！



78kcal/食塩0.3g

【材料2人分】	調理時間	約10分	
切干大根	15g		
水菜	小1/2株(25g)		
(A)			
〔マヨネーズ〕	大さじ3/4		
	〔粉チーズ〕	大さじ1/2	
	〔すりごま〕	大さじ1/2	
	〔しょうゆ〕	小さじ1/4	

水菜をきゅうりに  
変えても美味しい！

### 【作り方】

1. 切干大根をさっと水で洗い、ザルにあげておく。  
(柔らかめがお好みの方は5分ほど水に漬けておく)
2. 水菜は3cmの長さに切る。
3. ボウルに1の切干大根、2の水菜、(A)を入れ混ぜ合わせる。

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

マヨネーズ・ごま・チーズでコクがでます。切干大根を水で戻さず、シャキシャキとした食感と旨味を残すのがコツです。

### ★切干大根★

煮物にすることが多い切干大根ですが、サラダもおいしいです！  
切干大根15gを生の大根に換算すると約1/6本分(220g)！



協力:浜松ウエルネス推進協議会



メタボは  
30代  
から

糖尿病は  
40代  
から

心筋梗塞は  
50代  
から

浜松市医師会PRESENTS  
減塩・低カロリー  
プロジェクト