

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

313kcal
食塩 0.5g

れんこんのはさみ揚げカレー風味



材料 2人分

調理時間 約15分

れんこん … 1/2個 (100g) 片栗粉 … 適量
牛豚合い挽き肉 … 100g 大葉 … 6枚
油 … 大さじ2

【A】

濃口しょうゆ … 小さじ1
清酒 … 大さじ1/2
カレー粉 … 小さじ1



管理栄養士おすすめポイント

カレー粉の味わいと香りを活かして減塩。
少量の油で揚げ焼きにすることで
ヘルシーな仕上がりに。

作り方

- れんこんを5mm幅に輪切り（大きい場合は、半月切り）にし、酢水（分量外）にさらす。
- ポウルに合い挽き肉、【A】の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- れんこんの水気をきり、片栗粉を軽くまぶす。
2の肉だね→大葉→肉だねの順で重ね、もう1枚のれんこんで挟む。
- フライパンに油を入れ、3を両面揚げ焼きにする。



浜松市

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

227kcal
食塩 0.8g

春キャベツのシュウマイ



材料 2人分

調理時間 約15分

キャベツ … 4枚 (200g) 【A】
玉ねぎ … 1/4個 (60g) すりおろし生姜 … 小さじ2
水煮たけのこ … 50g めんつゆ
豚ひき肉 … 100g (3倍濃縮) … 小さじ1
オイスターソース … 小さじ1
ごま油 … 小さじ2
いりごま … 小さじ1

作り方

片栗粉 … 大さじ1

- キャベツを千切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして600Wで2分加熱する。
- 玉ねぎ、たけのこをみじん切りにする。
- ポウルに玉ねぎ、たけのこ、豚ひき肉、【A】の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- しっかり混ぜたら、片栗粉を加え、粘りが出るまでさらに混ぜる。
- 4の肉だねを一口大に丸め、千切りキャベツをまとうせて、手で握ってなじませる。
- 耐熱皿にキッチンペーパーをしき、その上に残りのキャベツをしき、5のシュウマイを並べる。
- ラップをふんわりかけて、600Wで4分加熱して完成。



管理栄養士おすすめポイント

甘みたっぷりの春キャベツの
素材の味を活かした一品。
包まない、蒸さない、お手軽シュウマイ。



浜松市

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

43kcal
食塩 0.8g

エリンギとごぼうの梅かつお和え



材料 2人分 調理時間 約15分

エリンギ … 2本 (100g)	梅干し … 中粒1/2個
ごぼう … 1/3本 (50g)	(しそ、はちみつどちらでも可)
かつおだし … 150mL	大葉 … 2枚
濃口醤油 … 小さじ1	かつお節 … 3g
みりん … 小さじ1	

作り方

1. エリンギは縦に薄切りにする。
ごぼうは皮をこそげとって、ななめ薄切りにしてから千切りにし、酢水(分量外)にさっとさらし、水気を切る。
2. エリンギを小鍋でしんなりするまで炒める。
3. 2にごぼう、かつおだし、濃口醤油、みりんを入れて火にかけ、弱火で6分煮る。
4. 梅干しは種を取って包丁で叩き、大葉は細切りにし、火を止めた3の小鍋に梅干し、大葉、かつお節を入れ、和える。



管理栄養士おすすめポイント

梅の酸味と大葉の香り、かつお節の旨味がよく合います。食物繊維もたっぷり、よく噛むことで食材のおいしさを感じる一品です。



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS 減塩・低カロリープロジェクト

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

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

250kcal
食塩 1.0g

しらす干しとにんじんのチーズちぢみ



材料 2人分 調理時間 約10分

にんじん … 40g (小1/3本)	ごま油 … 大さじ1
ニラ … 40g	スライスチーズ … 2枚
卵 … 1/2個 (30g)	
水 … 60mL	
小麦粉 … 30g	
片栗粉 … 20g	
しらす干し … 20g	
(微乾燥)	

作り方

1. にんじんを3cmの長さの細切りにする。ニラは3cm幅に切る。
2. ボウルに卵を入れてほぐし、水を加え、小麦粉、片栗粉を入れて混ぜる。
3. 2にしらす干しと1のにんじん、ニラを加えてよく混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、3を薄く広げた上に、スライスチーズをちぎってのせ、弱火で焼く。
5. 焼き色が付いたらひっくり返し、フライ返しで平らに押し付けるようにしながら焼き上げる。
6. キッチンペーパーをのせたまな板に取り出して、食べやすく切って完成。



管理栄養士おすすめポイント

素材の旨味を活かして調味料を使わなくてもおいしい！チーズを表面に焼き上げることで食感がカリッと、塩味も感じやすい仕上がりに。具材を変えればアレンジ自在！



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS 減塩・低カロリープロジェクト

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