

# 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

347kcal  
食塩 1.1g

## たこの混ぜご飯



材料 2人分 調理時間 約20分

ゆでだこ	… 80g	【A】	
大葉	… 4枚	かつおだし	… 150mL
しょうが	… 30g	醤油	… 小さじ2
冷凍枝豆	… 8房	酒	… 大さじ1
ご飯	… 300g	砂糖	… 大さじ1

### 作り方

1. たこを一口大に切る。大葉は2ミリ幅の細切りにする。しょうがは1ミリ幅で千切りにする。
2. 沸騰したお湯で冷凍枝豆を1分ほどゆで、冷水にとり、さやから粒を出しておく。
3. 鍋にたこ、しょうが、【A】を入れ、水気が減るまで煮立たせる。
4. ご飯に3と、1の大葉、2の枝豆を入れ混ぜ合わせ、器に盛る。



### 管理栄養士おすすめポイント

だしを効かせた「混ぜご飯の素」を作ることで、使用する調味料を減らすことがポイント！  
だしの旨味としょうが、大葉の香りが絶妙な一品



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

# 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

73kcal  
食塩 0.3g

## ブロッコリーとささみの海苔ごま和え



材料 2人分 調理時間 約10分

ブロッコリー	… 1/2株	めんつゆ	… 小さじ1 (3倍濃縮)
鶏ささみ	… 1本	ごま油	… 小さじ1
酒	… 小さじ1	いりごま	… 少々
		韓国のり	… 4枚

### 作り方

1. ブロッコリーは食べやすい房に分ける。
2. ささみは両面にフォークでいくつか穴を開ける。
3. 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
4. 一度取り出し、酒を振りかけたささみを入れ、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
5. あら熱が取れたら、ささみをほぐし、めんつゆ、ごま油を回しかけ、いりごま、ちぎった韓国のりを加えて和える。



### 管理栄養士おすすめポイント

電子レンジで簡単レシピ！  
風味豊かな韓国のりや、  
コクがあるごまを使った減塩を感じさせない一品。



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



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

342kcal  
食塩 1.0g

## 豚肉のレモンしょうが焼き



材料 2人分

調理時間 約20分

玉ねぎ	… 1/2個	[A]	
油	… 小さじ2	しょうが	… 20g
豚ロース	… 200g	しょうゆ	… 小さじ2
		みりん	… 小さじ1
		酒	… 大さじ1
		レモン汁	… 大さじ1

### 作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。しょうがは、すりおろす。
2. フライパンに油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。
3. 2に玉ねぎを入れ、中火でいためる。
4. 3に【A】を入れて強火で汁気を飛ばしながら炒める。
5. 仕上げにレモン汁を入れてさっと炒め合わせる。



### 管理栄養士おすすめポイント

定番のしょうが焼きにレモンをプラス。  
酸味は料理の塩味を感じやすくするため、  
減塩におすすめ！



浜松市

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

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

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

332kcal  
食塩 0.6g

## かぼちゃのナッツサラダ



材料 2人分

調理時間 約15分

ミックスナッツ（食塩不使用）	… 20g
プロセスチーズ	… 2個(24g)
かぼちゃ	… 300g
マヨネーズ	… 大さじ2
カット野菜（サラダ用）	… 大袋1/2袋(75g)

### 作り方

1. ナッツを包丁で粗く刻む。チーズは1cm角に切る。
2. かぼちゃはひと口大に切りラップをかけ、600Wの電子レンジに5分かける。  
串がすっと通るぐらい火が通ったら粗くつぶす。
3. 2のかぼちゃに1、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
4. お皿にカット野菜をしき、3のかぼちゃサラダをのせる。



### 管理栄養士おすすめポイント

ナッツの香ばしさ、食感にチーズを加えることで、  
旨味とコクが増して、調味料が少なくても  
満足感のある味わいに！



浜松市

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

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