

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

とうがんの中華あんかけ



健康情報・レシピは
こちらから！



51kcal/食塩0.6g

★管理栄養士のおすすめポイント★

体が温まる優しい味のあんかけです。
具材を入れて煮込むだけ！
とても簡単にできます。

★さらに減塩したい方へ★

減塩商品のご紹介

「味の素 丸鶏からスープ塩分控えめ」
減塩中華顆粒だしにかえると **-0.2g**！

※食事について医師の指導を受けている人は
その指示に従ってください。



【材料2人分】 調理時間 約20分

とうがん	200g	(A)		
にんじん	1/4本(40g)		中華顆粒だし	小さじ1/2(1.5g)
しめじ	1/2袋(50g)		酒	小さじ2
水	150ml		しょうゆ	小さじ1/2
枝豆(冷凍)	10g		(水溶き片栗粉)	
			水	大さじ1
			片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

1. とうがんは厚さ1cmのいちよう切り、にんじんは皮をむき、厚さ3mmのいちよう切りにする。しめじは石づきをとりばらしておく。
2. 鍋に1のとうがん・にんじん、水を入れて強火にかけ、沸騰したら1のしめじ、Aを入れる。
3. とうがん、にんじんがやわらかくなったら、枝豆、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

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

 **浜松市**
協力:浜松ウエルネス推進協議会



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

かぶのラタトゥイユ風



健康情報・レシピは
こちらから！



100kcal/食塩0.3g

★管理栄養士のおすすめポイント★

秋の甘みの強いかぶでラタトゥイユ！
トマトは旨味成分が含まれるので少ない食塩でも美味しく食べられます！

★かぶの葉のアレンジ★

かぶの葉捨てていませんか？
スープや炒め物に入れたら彩に！
すし酢に漬けたらピクルス風の箸休めにもなりますよ！


【材料2人分】 調理時間 約25分

かぶ	小1個(50g)	塩	0.5g(少々)
にんじん	1/4本(40g)	砂糖	小さじ1
たまねぎ	小1/4個(50g)	こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1		
おろしにんにく(チューブ)	2センチ(2g)		
トマトホール(缶)	60g		

【作り方】

1. かぶとにんじんは皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにする。
たまねぎはスライスする。
2. フライパンにオリーブオイル、おろしにんにく、1の野菜を入れてかぶ、にんじんが柔らかくなるまで炒める。
3. ホールトマトを入れて弱火にしたら塩、砂糖、こしょうを入れて味をととのえる。

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

 **浜松市**
協力:浜松ウエルネス推進協議会



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

さばのごま味噌煮



健康情報・レシピはこちらから！



238kcal/食塩0.8g

★管理栄養士のおすすめポイント★
通常のさばの味噌煮は食塩1.2gですが、ごまだしを使うことで食塩が0.8gに！小松菜とごまもよく合います！

★さらに減塩したい方へ★

減塩商品のご紹介

「マルコメ タニタ食堂の減塩みそ」
減塩みそに変えると **-0.2g!**

※食事について医師の指導を受けている人はその指示に従ってください。



【材料2人分】 調理時間 約30分

さば	2切れ	(A)		
小松菜	1株(20g)		だし	150ml
しょうが	1かけ		味噌	大さじ1/2(9g)
			砂糖	小さじ1
			すりごま	大さじ2

【作り方】

1. さばは沸騰したお湯をかけ臭みをとっておく。
2. 小松菜はさっと茹で、水気を絞り3cmの長さに切り、しょうがは干切りにしておく。
3. 鍋にAを入れて沸騰したら1のさば、2のしょうがを入れ10～12分ほど煮る。最後に2の小松菜を入れさっと煮る。
4. 器にさば、小松菜を盛り付ける。

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

チンゲン菜とシーフードのクリーム煮



健康情報・レシピはこちらから！



51kcal/食塩0.6g

★管理栄養士のおすすめポイント★
牛乳と生クリームでクリーミー！
チンゲン菜を白菜、シーフードを鶏肉に変えても美味しいです。

【材料2人分】 調理時間 約20分

チンゲン菜	1株(100g)	(B)		
シーフード(冷凍)	60g		牛乳	100ml
酒	小さじ1		生クリーム	50ml
長ねぎ	1/2本		塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1		(水溶き片栗粉)	
(A)			水	大さじ1
中華顆粒だし	2.5g		片栗粉	大さじ1/2
水	200ml			
酒	小さじ2			

【作り方】

1. チンゲン菜は3cm幅に切り、根本は縦に6等分にする。シーフードは解凍し酒(小さじ1)をふっておく。長ねぎは斜めに切る。
2. フライパンにごま油、1のチンゲン菜の茎・根本、長ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら、チンゲン菜の残りの葉とシーフードを加えて炒める。
3. 2にAを加えて沸騰させる。沸騰したら中火で3分ほど煮込み、Bを加えて塩こしょうで味をととのえる。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ盛り付ける。

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