

# 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

## 豚しゃぶマスタードドレッシング



健康情報・レシピはこちらから！



329kcal/食塩1.2g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

マスタードの風味にレモンとにんにくの香りが加わり、夏にぴったりのドレッシングです。マスタードの代用として、からしはちみつ+レモン汁の組み合わせもおススメ！  
にんじん、パプリカ、きゅうり、レタスなどお好みの野菜を使ってもいいですよ！

【材料2人分】 調理時間 約15分

たまねぎ 小1/4個(30g) (A)

豚肉ロース薄切り肉 200g  
(しゃぶしゃぶ用)

サラダ用カット野菜 100g

粒マスタード 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1/2

レモン汁 小さじ1

塩 小さじ1/4

にんにく 少々

(すりおろし)

こしょう 少々

【作り方】

1. たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿ってスライスし、冷水に5分さらす。
2. 熱湯に豚肉を1枚ずつ入れてさっと茹で、色が変わったら冷水にとる。
3. お皿にカット野菜をしき、水気を絞った1のたまねぎ、2の豚肉をのせ、上から混ぜ合わせた(A)をかける。



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

## ミックスビーンズのサラダ



健康情報・レシピはこちらから！



161kcal/食塩0.9g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

ヨーグルト・ポン酢を使ったさっぱりとしたドレッシングです。  
すりごまを加えることでコクも出ています。  
具材にハム・チーズを加えることで食材の塩味もあり美味しくいただくことができます。

【材料2人分】 調理時間 約10分

きゅうり 1/2本(50g) (A)

ミニトマト 4個(40g)

スライスハム 1枚

ベビーチーズ 2個(30g)

ミックスビーンズ 1袋(100g)

(水煮)

コーン(水煮) 40g

ヨーグルト 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1/2

ポン酢 小さじ1

すりごま 小さじ1/2

【作り方】

1. きゅうり、ミニトマト、スライスハム、ベビーチーズは1cm角に切り、ボウルに入れる。
2. 1に水気を切ったミックスビーンズ、コーンを加え、(A)で和える。



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

## ささみのさっぱり梅和え



健康情報・レシピは  
こちらから！



96kcal/食塩0.8g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

パサパサしがちなささみも片栗粉を薄くまぶして茹でることですっきりします。  
また片栗粉に調味料がよくからみ美味しくお召上がりいただけます。

【材料2人分】	調理時間	約20分		
鶏ささみ	2本(100g)	(A)	梅子チューブ	大さじ1/2
酒	小さじ1/2		しょうゆ	大さじ1
片栗粉	少々		ごま油	小さじ1
きゅうり	1/2本		ごま	小さじ1/4
レタス	1枚(40g)			

### 【作り方】

1. ささみはひと口大に切り、酒をふり5分程度おく。
2. ささみの汁気をふいたら片栗粉を薄くまぶし、茹でる。茹で終わったら水気を切っておく。
3. きゅうりは輪切りのスライス、レタスはひと口大にちぎる。
4. ボウルに(A)を混ぜ合わせ、2のささみ、3のきゅうりを入れ、和える。
5. お皿に3のレタスをしき、4を盛り付けて完成。



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

## ツナと夏野菜の炒めもの



健康情報・レシピは  
こちらから！



74kcal/食塩0.4g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

しょうゆをポン酢に変えても、さっぱりした味わいで、さらに減塩になります！

【材料2人分】	調理時間	約15分		
なす	1本(80g)	ごま油	小さじ1	
ピーマン	中2個(60g)	しょうゆ	小さじ1/2	
ミニトマト	中4個(60g)	削り節	小袋1袋(3g)	
ツナ(水煮)	1缶(70g)			

### 【作り方】

1. なすは半月切り、ピーマンは5mmの千切り、ミニトマトは半分に切る。
2. 熱したフライパンにごま油を入れ、1のなすを入れしんなりとしてきたら、1のピーマン、ミニトマト、ツナの順に加えて炒める。
3. 野菜に火が通ったら、しょうゆと半量の削り節を入れ、さっと混ぜ合わせる。
4. 器に盛りつけ後、残りの削り節をかける。



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