

# 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

436kcal  
食塩 0.7g

## なすの中華風はさみ焼き



健康情報・レシピは  
こちらから！



材料 2人分

調理時間 約30分

なす	… 2本 (160g)	【A】		
合いびき肉	… 150g	白ねぎ	… 1/4本 (25g)	
		(みじん切り)		
小麦粉	… 20g	酒	… 大さじ1/2	
サラダ油	… 大さじ3	片栗粉	… 小さじ1	
いりごま	… 小さじ1	中華風顆粒だし	… 小さじ1/2	
		しょうゆ	… 小さじ1/2	
		こしょう	… 少々	

### 作り方

1. なすは1本を縦に4本スライスし、半分の長さに切る。
2. ボウルに合いびき肉、【A】を入れ、粘りが出るまで混ぜたら8等分にする。
3. 1のなすの水分をふき取り全面に小麦粉をまぶし、なす2枚で2のタネを挟む。
4. サラダ油を熱したフライパンに3のなすのをせ中火で焼く。
5. 片面に焼き目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
6. 最後にいりごまをかける。



### 管理栄養士おすすめポイント

カリウムを豊富に含むなすに  
香味野菜の白ねぎを加えました。  
香味野菜を使うことで味にアクセントが付き、  
仕上げにごまを加えることで風味が豊かに。



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

321kcal  
食塩 0.9g

## 小松菜たっぷり餃子



健康情報・レシピは  
こちらから！



材料 2人分

調理時間 約30分

小松菜	… 小2株 (80g)	【A】		
たまねぎ	… 小1/4個 (30g)	片栗粉	… 小さじ2	
豚ひき肉	… 80g	しょうゆ	… 小さじ1	
		オイスターソース	… 小さじ1	
餃子の皮	… 20枚	砂糖	… 小さじ1	
サラダ油	… 大さじ1	ごま油	… 小さじ1	
		おろししょうが	… 小さじ1/2 (3g)	
		酢	… 大さじ2	
		こしょう	… 少々	

### 作り方

1. 小松菜、たまねぎをみじん切りにする。
2. 1の野菜と豚ひき肉、【A】を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
3. 2を20等分に餃子の皮で包む。油を熱したフライパンに3の餃子を入れ、焼き目が少しいたら
4. 水を餃子の1/3の高さまで入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
5. 水が半分ほどになったら蓋をとり、水分をとばし焼き目をつける。お好みで酢こしょうをつける。



### 管理栄養士おすすめポイント

小松菜の緑が映える野菜たっぷり餃子です。  
酢こしょうで食べるのがおすすめ！  
お酢でさっぱり、さらに減塩にもなります。



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

381kcal  
食塩 0.9g

## 鮭ときのこのこのピラフ



健康情報・レシピは  
こちらから！



材料 2人分 調理時間 約15分

※炊飯時間は除く

米	… 1合 (150g)	【A】	
生鮭	… 1切れ (100g)	コンソメ	… 1/2個
酒	… 大さじ1	(砕いておく)	
しめじ	… 1/4パック (25g)	バター	… 5g
コーン	… 20g	にんにく	… 1/2かけ (3g)
		(すりおろし)	
		しょうゆ	… 大さじ1/4
		パセリ (乾燥)	… 少々

### 作り方

1. 米をとぎ、しめじはいしづきをとりほぐす。
2. 鮭を酒に10分浸し、骨を取り除く。
3. 炊飯器に1、2、コーン、【A】の調味料を入れ、炊飯器の通常のラインまで水を入れる。
4. 炊き上がったら、鮭の皮をとり、ほぐしたら軽く混ぜ合わせ、仕上げにパセリをちらす。



### 管理栄養士おすすめポイント

材料を炊飯器にセットするだけで簡単にできるピラフです。香味野菜のにんにくを加えることで味にアクセントが出ます。



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

# 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

241kcal  
食塩 0.8g

## 餃子の皮できのこのキッシュ



健康情報・レシピは  
こちらから！



材料 10個分 調理時間 約25分

餃子の皮 (目安:直径8cm)	… 10枚	アルミカップ	… 10個
卵	… 1個	6号(直径6cm)	
牛乳	… 大さじ5		※餃子の直系より小さいもの
粉チーズ	… 大さじ2		
こしょう	… 少々		
しめじ	… 1/4パック (25g)		
ミニトマト	… 5個		
ウインナー	… 2本		
パセリ(乾燥)	… 少々		

### 作り方

1. アルミカップに餃子の皮を1枚ずつしいておく。
2. 卵をよく溶き、牛乳、粉チーズ、こしょうを入れ混ぜる。
3. しめじは石づきをとり、大きいものは半分の長さ、ミニトマトは半分、ウインナーは5mmの厚さに切る。
4. 1に3の具材を入れたら2の卵液を流し込む。
5. 200度に温めたオーブンで15分ほど(餃子の皮に焼き目がつき、爪楊枝をさしても液が出てこなくなるまで)焼き、焼きあがったらお好みでパセリをふる。



### 管理栄養士おすすめポイント

余りがちな餃子の皮を使用した簡単キッシュです。ほうれん草・パプリカ・ブロッコリーなどお好きな野菜を組み合わせ合わせてみてくださいね！



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