

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

238kcal
食塩 0.7g

山芋とえびの磯揚げ



材料 2人分

調理時間 約15分

山芋	… 100g	[A]	
えび	… 10尾(100g)	〔	片栗粉 … 大さじ1と1/2
片栗粉	… 大さじ1		青のり … 小さじ2
調理酒	… 大さじ1		濃口しょうゆ … 小さじ1
			黒こしょう … 少々
		サラダ油	… 適量
		(揚げ油)	



管理栄養士おすすめポイント

青のりの香りとえびのうま味を活かした一品
素材のおいしさとともにプリプリのえびと、
ホクホクの山芋の食感を楽しめます

作り方

- 山芋は皮をむき、2cmの角切りにする。
ポリ袋に入れ、少し形が残る程度に手でつぶす。
- えびは殻をむき、背ワタをとり、片栗粉・調理酒をもみ込む。
5分ほど置き、水で洗い流し汚れを落とす。
下処理したえびを1cm幅に切る。
- 1の山芋、2のえびに、[A]を混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンに油を入れ、スプーンで形を作った3を、
揚げ色がつくまで4分ほど揚げ焼きにして完成。



浜松市

メタボは
30代
から
脂質異常は
40代
から
心疾患は
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

286kcal
食塩 1.0g

鶏むね肉と夏野菜のみぞれ南蛮



材料 2人分

調理時間 約20分

なす	… 1個(80g)	サラダ油	… 大さじ3
ピーマン	… 2個(60g)		
大根	… 200g	[A]	
鶏むね肉	… 100g	〔	穀物酢 … 小さじ2
片栗粉	… 大さじ1		濃口しょうゆ … 小さじ2
			調理酒 … 小さじ1
			砂糖 … 小さじ1

作り方

- なすは乱切り、ピーマンは2cmの角切りにする。
- 大根は皮をむき、おろし器でおろし、ざるにあげ水気を切る。
- 鶏むね肉は5mm幅のそぎ切りにする。
ポリ袋に鶏むね肉、片栗粉を入れ、鶏全体にまんべんなく
片栗粉をまぶす。
- 熱したフライパンに半量のサラダ油を入れ、3の鶏むね肉の
表面が色づくまで焼く。
- 4になす、ピーマン、残りのサラダ油を入れ、なすがしんなり
するまで炒める。
- 5に2の大根おろし、[A]の調味料をいれ、煮詰めたら完成。



管理栄養士おすすめポイント

酸味を加えることで、
少量の塩分でもしつかりとした味わいに
大根おろしに調味料が絡み、さっぱりとした
口当たりが夏にぴったりの一品



浜松市

メタボは
30代
から
脂質異常は
40代
から
心疾患は
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

184kcal
食塩 0.4g

アボカドのポテトサラダ



材料 2人分

調理時間 約15分

にんにく	… 1かけ	[A]	
オリーブオイル	… 小さじ1	}	穀物酢 … 小さじ1
じゃがいも	… 中1個 (70g)		粒マスタード … 小さじ1
アボカド	… 1/2個 (90g)		黒こしょう … 少々
玉ねぎ	… 小1/6個 (20g)		
プロセスチーズ	… 2個 (24g)		

作り方

1. にんにくはみじん切りにする。耐熱容器ににんにく、オリーブオイルを入れ600Wの電子レンジに1分30秒かける。
2. じゃがいもは2cmの角切りにし、600Wの電子レンジに3分かける。
3. アボカドは1cmの角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。プロセスチーズは8mmの角切りにする。
4. 2のじゃがいもに、アボカドを入れ、フォークでつぶす。
4. 玉ねぎ、チーズ、[A]の調味料を混ぜ合わせる。
5. お皿に盛り、1のフライドガーリックをまぶし完成。



管理栄養士おすすめポイント

素材が持つ塩味とうま味にお酢、粒マスタードの酸味を加えました。仕上げにまぶすフライドガーリックの香ばしさとサクサクとした食感がアクセント。



浜松市

メタボは30代から
糖尿病は40代から
心疾患は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

267kcal
食塩 0.5g

和風トマトドレッシングの冷しゃぶ



材料 2人分

調理時間 約15分

レタス	… 80g	[A] 和風トマトドレッシング	
きゅうり	… 1/2本 (50g)	}	トマト … 小1個 (150g)
豚薄切り肉	… 100g		濃口しょうゆ … 小さじ1
(好きなお肉で)			穀物酢 … 大さじ1
			サラダ油 … 小さじ2
			おろししょうが … 小さじ1/3 (2g)
			かつお節 … 小袋1パック (3g)

作り方

1. レタスは一口大にちぎる。きゅうりは千切りにする。
2. 沸騰したお湯に、豚薄切り肉をくぐらせ、火が通ったら冷水にとり冷やし、水気を切る。
3. 1cmの角切りにしたトマトに、[A]の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
4. お皿にレタス、きゅうり、豚薄切り肉を盛り付け、3のドレッシングをかけて完成。



管理栄養士おすすめポイント

トマトのグルタミン酸とかつおぶしのイノシン酸の2つの旨味で相乗効果に。お酢とトマトの酸味がぴったりの和風ドレッシング。



浜松市

メタボは30代から
糖尿病は40代から
心疾患は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