

# 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

## 牛肉と野菜のさっぱり和え



健康情報・レシピはこちらから！



189kcal/食塩1.0g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

暑い時にぴったり！しょうが、にんにくが味を引き締めます。さらに、酢が薄味をカバーするので、しょうゆの量を控えても美味しくいただけます。

### ★さらに減塩したい方へ！★

減塩商品のご紹介

「イチビキ 減塩国産醤油」

減塩醤油に変えると、**-0.4g!**

※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15分

牛もも薄切り肉	140g	(A)	
トマト	1/2個(100g)	}	濃口しょうゆ 小さじ2
きゅうり	1/2本(50g)		砂糖 小さじ2/3
きくらげ	1g		酢 小さじ2
しょうが	少々		ごま油 小さじ1
にんにく	少々		

牛肉を豚肉に変えても美味しい！

【作り方】

1. 熱湯に牛肉を広げて入れ、色が変わったら水にとり、水気を切って食べやすい大きさに切る。
2. トマトはヘタをとり、くし型に切って横半分に切る。  
きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄く切る。  
きくらげはぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
3. しょうが、にんにくをみじん切りにして、Aを合わせる。
4. 1、2を合わせ、3を加えて和え、器に盛る。



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

## 夏野菜のカレー炒め



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★

カレー粉の香りと辛味で減塩！  
旬のトマトの旨味と酸味が加わり、美味しさUP！

### ★香辛料で減塩★

カレー粉、わさび、こしょうなどの香辛料を効果的に使うことで、独特の風味が加わり、味のバリエーションが広がりますよ！

【材料2人分】 調理時間 約20分

ピーマン	2個(60g)	(A)	
ナス	1/2本(65g)	}	料理酒 大さじ1
ミニトマト	4個(60g)		カレー粉 小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1		塩 0.5g
豚ひき肉	40g		こしょう 0.1g

【作り方】

1. ピーマン、ナスは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、豚ひき肉を炒める。
3. 豚ひき肉に火が通ったら、1のピーマン、ナスを入れて炒める。
4. 火が通ったらミニトマトを入れさっと炒め、Aを入れて味を全体にからませる。



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

## アボカドとオクラのわさびポン酢



健康情報・レシピはこちらから！



160kcal/食塩0.5g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

新鮮な旬の食べ物は、薄味でも食材そのものの美味しさを楽しむことができます。ポン酢とわさびを使って、さっぱりとした味わいに仕上げました。

### ★香辛料でさらに減塩★

カレー粉、わさび、こしょうなどの香辛料を効果的に使うことで、独特の風味が加わり、味のバリエーションが広がりますよ！

【材料2人分】 調理時間 約10分

オクラ	3本(30g)	(A)	
レタス	1枚(40g)	}	ポン酢 大さじ1/2
アボカド	1/2個(100g)		みりん 小さじ1/2
ツナ缶	1/2缶(35g)		わさび 小さじ1/4

### 【作り方】

1. オクラは茹でて冷水にとり幅2cmの斜めに切る。
2. レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
3. アボカドは種をとり3cm角に切る。
4. 1～3と汁を切ったツナ缶、Aを混ぜ合わせる。

### ★残ったアボカドの保存方法★

種がついたままレモン汁をかけてラップをしてポリ袋に入れて保存すると変色しにくくなります。



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

# 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

## キャベツとわかめのレモン醤油



健康情報・レシピはこちらから！



27kcal/食塩0.9g

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

レモン汁をだしのかわりに使い、酸味で減塩を♪酢だけではなく、レモンやカボス、スダチ、柚子などの柑橘類を利用することで、美味しく減塩ができますよ。

### ★さらに減塩したい方へ！★

減塩商品のご紹介

「イチビキ 減塩国産醤油」

減塩醤油に変えると、-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15分

キャベツ	1枚(80g)	(A)	
乾燥わかめ	3g	}	レモン汁 大さじ1/2
スイートコーン	30g		醤油 大さじ1/4
			顆粒和風だし 小さじ1/2

### 【作り方】

1. キャベツは熱湯で茹で、ざるにとって広げて冷まし、3cm角に切り、水気を絞る。
2. 乾燥わかめは水につけて戻して、水気を絞り食べやすい大きさに切る。スイートコーンは汁を切る。
3. 食べる直前にキャベツ、わかめ、コーンをAで和える。



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