

## だしや香辛料だけでなく 素材の味も活かした減塩レシピ

主食：カリフラワーリゾット  
主菜：オムすき  
副菜1：根菜の柚子マヨ和え  
副菜2：タンドリーきのこ  
汁物：とろシャキすまし汁  
デザート：マシュマロヨーグルト

<1人当たり>

エネルギー	545kcal
たんぱく質	23.1g
脂質	22.9g
炭水化物	64.2g
食物繊維	8.9g
食塩	2.0g

# カリフラワーリゾット



<作り方> 調理時間：25分

1. 米を炊いておく。
2. カリフラワー、玉ねぎをみじん切り、アスパラガスを2cm幅のななめ切りにする。
3. カリフラワー、玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。  
(500W 5分)
4. 加熱したカリフラワーと玉ねぎ、ご飯、濃口醤油、水を鍋に入れ、煮る。
5. アスパラガスを電子レンジで加熱する。(500W 1分)
6. 皿に4盛り、アスパラガスをのせ、黒ごま、かつお節、きざみのりをふりかけかける。

## <材料> 1人分(g)

米	30
水(炊飯用)	45(大さじ3)
(めし66g)	
カリフラワー	75
玉ねぎ	15
アスパラガス	10
水	70
濃口醤油	1.5(小さじ1/4)
黒ごま	1(小さじ1/3)
かつお節	1
味付けのり	0.3

## <1人当たり>

エネルギー	: 147kcal
たんぱく質	: 5.7g
脂質	: 1.0g
炭水化物	: 29.4g
食物繊維	: 2.9g
食塩	: 0.2g

## ~ポイント~

- \* カリフラワーをご飯にみたくてエネルギーを抑える
  - \* トッピングや薬味を使い醤油の量を抑えて塩分が少ない
- ~ちょっと工夫~
- \* 薬味を自分で色々アレンジ!

# オムすき



<作り方> 調理時間：15分

1. 白菜は2cmのそぎ切り、ねぎは2cm斜め切り、水菜は3cm幅に切り、しいたけは5mm薄切り、しらたきは下茹でし半分に切る。
2. 油以外の調味料を全て合わせておく。
3. フライパンを熱し分量の油をひく。(中火)
4. 肉を炒め赤色がなくなったら一度取り出す。  
白菜の芯と白ねぎ、しらたきを先に炒め、しんなりしたら残りの野菜と肉を加える。
- 2.で合わせた調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
5. 溶き卵を4にまわし入れ、とじる。

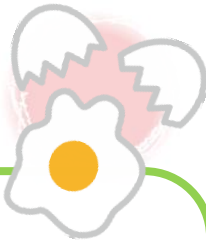
<材料>	1人分(g)
卵	55(1個)
牛肉	20
白菜	25
水菜	15
しらたき	10
白ねぎ	7
生しいたけ	5
油	4(小さじ1)
濃口醤油	4(小さじ2/3)
砂糖	2(小さじ2/3)
酒	2(小さじ1/2弱)

## <1人当たり>

エネルギー	: 213kcal
たんぱく質	: 11.8g
脂質	: 15.3g
炭水化物	: 5.4g
食物繊維	: 1.5g
食塩	: 0.9g

## ポイント

- \* すき焼きを手軽に食べれます
- \* 野菜をたっぷり使用!
- \* 卵を入れることで、肉が少なくても満足感アップ!



# 根菜の柚子マヨ和え



<作り方> 調理時間：5分（冷やす時間を除く）

1. 大根と人参は短冊切りにする。  
大根の茎を2～3cmに切り、1分茹でる。
2. ゆずの皮は縦1cm長さの線切りにする。
3. ゆず果汁は絞る。
4. ゆず皮と果汁とマヨネーズとはちみつを混ぜる。
5. 全部を和え、こしょうをかける。
6. 冷蔵庫へ食べる直前まで入れておく。

<材料>	1人分(g)
大根	60
人参	25
大根（茎）	5
マヨネーズ	6（大さじ1/2）
ゆず・果汁	5（小さじ1）
ゆず・果皮	1
はちみつ	3（小さじ1/2弱）
黒こしょう	0.03（1振り）

<1人当たり>	
エネルギー	: 74kcal
たんぱく質	: 0.7g
脂質	: 4.6g
炭水化物	: 8.1g
食物繊維	: 1.7g
食塩	: 0.1g

～ポイント～

\* 大根の茎を使い、  
無駄なく！

～ちょっと工夫～

\* 実山椒、粉山椒で味に  
アクセントを！





# タンドリーきのこ



<作り方> 調理時間：15分（漬け込み時間を除く）

1. しめじは石づきをとり、手でほぐす。
2. エリンギは縦半分に切り、さらに縦3等分に切る。
3. しめじ、エリンギ、ヨーグルト、カレー粉、こしょう、おろしたんにんにくをポリ袋に入れ混ぜ、10分以上漬けこむ。  
（カレー粉はひとつまみ分残す）
4. 耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。（500w 4分）
5. 一度取り出し混ぜて、再度電子レンジで加熱する。（500w2分）
6. 残りのカレー粉を混ぜる。
7. 器にレタスを敷き、その上に盛り付け粉チーズを散らす。

## <材料>

1人分(g)

ぶなしめじ	40
エリンギ	15
無糖ヨーグルト	15
カレー粉	0.5（小さじ1/4）
粉チーズ	0.5（小さじ1/4）
にんにく(おろし)	0.3
こしょう	0.01（1振り）
レタス	5

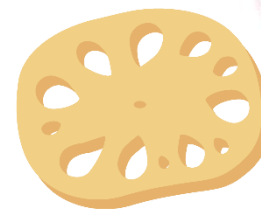
## <1人当たり>

エネルギー	: 25kcal
たんぱく質	: 2.4g
脂質	: 1.0g
炭水化物	: 4.2g
食物繊維	: 2.2g
食塩	: 0.0g

## ~ポイント~

- \* 電子レンジを使うことで、簡単に！
- \* 油も使わないのでヘルシー！
- \* 漬け込み時間が長いと味が染み込む

# とろしゃきすまし汁



<作り方> 調理時間：15分

1. しょうがは長さ3cmの細切りにする。  
白ねぎは小口切りにする。  
梅干しは細かく刻む。  
れんこんは半量を5mmの角切り、残りの半量をすり下ろす。
2. 昆布だし、しょうが、濃口醤油を煮たて、  
2種類のれんこんを入れる。  
(※れんこんは鍋に入れる直前にすりおろすとよい)
3. 味を見てよければ器に盛り、梅干し、白ねぎ、かつお節を  
のせる。

<材料>	1人分(g)
昆布だし	150 (3/4カップ)
れんこん	20
しょうが(おろし)	1
濃口醤油	2 (小さじ1/3)
梅干し	1
白ねぎ	1
かつお節	0.5

## <1人当たり>

エネルギー	: 24kcal
たんぱく質	: 1.1g
脂質	: 0.1g
炭水化物	: 5.0g
食物繊維	: 0.5g
食塩	: 0.7g

## ポイント

- \* ショウガで体ポカポカ
- \* 食感が楽しめる!

ちょっと工夫

- \* ヤマイモでも◎



# マシュマロヨーグルト



<作り方> 調理時間：5分（冷やす時間を除く）

1. ヨーグルトを冷蔵庫から出し、なめらかになるまで混ぜる。
2. マシュマロを電子レンジで加熱する。(500W30秒)
3. マシュマロの形がなくなるように混ぜる。
4. ヨーグルトと合わせ混ぜる。
5. 冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。
6. 器に盛り、みかんのをのせる。



<材料>	1人分(g)
ヨーグルト	50
マシュマロ	10
みかん	15

## <1人当たり>

エネルギー	: 71kcal
たんぱく質	: 2.1g
脂質	: 1.5g
炭水化物	: 12.2g
食物繊維	: 0.2g
食塩	: 0.1g

## ポイント

\* マシュマロを溶かすことでなめらかに

## ちょっと工夫

- \* フルーツはお好みでアレンジ可能！
- \* ヨーグルトを常温にしてマシュマロを入れるとうまく混ぜる

## カリフラワーリゾット

- カリフラワーは冬が旬で栄養価が高く安価である。
- トッピングや薬味を用いることでしょうゆの量を減らして減塩できる

## オムすき

- 冬野菜を多く使用することで季節感を出している

## 根菜のゆずマヨ和え

- 冬が旬の柚子の風味を活かし、素材の味を残している

## タンドリーきのこ

- 2種類のきのこの風味を残しつつ、カレー粉でアクセントをつけている

## とろシャキすまし汁

- しょうがと少量の梅干しで風味づけして減塩できる
- れんこんの切り方を変えて薄味でも食感を楽しめる

## マシュマロヨーグルト

- マシュマロの甘さだけで味をつける
- 季節に合わせたみかんなどの果物でアクセントをつける





エネルギー  
(kcal)

たんぱく質  
(g)

脂質  
(g)

炭水化物  
(g)

食物繊維  
(g)

食塩相当量  
(g)

カリフラワー  
リゾット

147

5.7

1.0

29.4

2.9

0.2

オムすき

213

11.8

15.3

5.4

1.5

0.9

根菜の柚子  
マヨ和え

74

0.7

4.6

8.1

1.7

0.1

タンドリー  
きのこ

25

2.4

1.0

4.2

2.2

0.0

とろしゃき  
すまし汁

24

1.1

0.1

5.0

0.5

0.7

マシュマロ  
ヨーグルト

71

2.1

1.5

12.2

0.2

0.1

合計

545

23.1

22.9

64.2

8.9

2.0

