

# 減塩レシピ集

～お惣菜やレトルト食品を活用して  
おいしく減塩！～

IMSグループ 春日部中央総合病院 管理栄養士 中島優希

## 減塩レシピ紹介～初級編～

### 焼き鮭と野菜のレンジ蒸し

**作り方**

- ①耐熱容器にカット野菜(1/2袋・100g)、鮭の塩焼き(1切れ・70g)のをせる。
- ②ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③粗びきこしょうを振って、くし形切りレモン(あれば)を絞る。




**栄養価(1人分/参考値)**  
※店舗や商品によって変わります。

エネルギー：178kcal  
たんぱく質：14.5g  
脂質：11.1g  
糖質：4.2g  
食物繊維総量：2.3g  
食塩相当量：1.3g

## チキンとオクラガーリックペッパーソース

**作り方**

- ①サラダチキン(1袋・100g)は食べやすい大きさに切る。
- ②袋の表示通りに解凍した冷凍オクラ(50g)に、おろしんにんにく(チューブ1cm分)と粗びきこしょう(少々)を混ぜ合わせたソースをかける。




**栄養価(1人分/参考値)**  
※店舗や商品によって変わります。

エネルギー：125kcal  
たんぱく質：25.0g  
脂質：1.0g  
糖質：2.0g  
食物繊維総量：2.7g  
食塩相当量：1.2g

## レンジで野菜スープ餃子

**作り方**

- ①深めの耐熱容器に冷凍餃子(5個・130g)、カット野菜(1/4袋・50g)の順に入れ、酒(小さじ1)、中華スープの素(小さじ1/2強)、水(150ml)を加える。
- ②ラップをして電子レンジ(600W)で5～6分加熱して、ラー油(あれば)をかける。




**栄養価(1人分/参考値)**  
※店舗や商品によって変わります。

エネルギー：281kcal  
たんぱく質：10.1g  
脂質：11.2g  
糖質：33.5g  
食物繊維総量：0.9g  
食塩相当量：2.3g

## とろーり温泉きんぴら丼

**作り方**

- ①丼に温めたごはん(1パック・150g)を盛る。
- ②きんぴらごぼう(1/2パック・35g)、温泉卵(1個・50g)、ねぎ(あれば)のをせる。




**栄養価(1人分/参考値)**  
※店舗や商品によって変わります。

エネルギー：368kcal  
たんぱく質：11.6g  
脂質：8.0g  
糖質：55.7g  
食物繊維総量：3.5g  
食塩相当量：0.9g

## 減塩レシピ紹介～中級編～

### かじぎのこぶ蒸し

**作り方**

- ①かじぎは酒をからめて水気をふく。白菜は5cm長さ、1cm幅に切る。しめじはほぐす。
- ②小鍋に白菜、こぶ、かじぎ、しめじを入れる。かじぎの上に生姜をのせてAを振り入れ、ふたをして中火にかける。2～3分して煮立ったら弱火にし、8分蒸す。
- ③汁気をきって器に盛り合わせ、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかけて七味を振る。

**材料(1人分)**

かじぎ(切り身)	1切れ
白菜	150g
しめじ	25g
こぶ	1×5cmのもの2枚
生姜の千切り	1/2かけ分
酒	大きじ1
A 酒	大きじ1
水	1/2カップ
大根おろし(汁気を切る)	大きじ1
ポン酢しょうゆ	小さじ2
七味とうがらし	少々

**栄養価(1人分/参考値)**  
※店舗や商品によって変わります。

エネルギー：234kcal  
たんぱく質：13.4g  
脂質：4.9g  
糖質：6.1g  
食物繊維総量：2.8g  
食塩相当量：1.1g



## 冷しゃぶ



材料(1人分)	
豚肉	80g
レタス	20g
トマト	20g
きゅうり	20g
いりごま	6g
砂糖	4g
A 酢	7g
ごま油	7g
豆板糖	1.5g

栄養価(1人分/参考値)	
※店舗や商品によって変わります。	
エネルギー	: 301kcal
たんぱく質	: 17.2g
脂質	: 21.7g
糖質	: 7.6g
食物繊維総量	: 1.1g
食塩相当量	: 0.3g

### 作り方

- ①豚肉を一口サイズに切り茹でる。茹で上がったらずルにとる。
- ②トマト、胡瓜、レタスを一口サイズにする。
- ③レタスを下に敷き、真ん中に茹でた豚肉、周りにトマトときゅうりを散りばめる。
- ④Aを混ぜ合わせたたれを作る。
- ⑤たれをかけて完成。

## 鮭のホイル焼き



材料(1人分)	
鮭	1切れ
人参	20g
ピーマン	20g
しいたけ	20g
えのき	20g
醤油	少々
胡椒	少々
バター	3g
レモン	1/8

栄養価(1人分/参考値)	
※店舗や商品によって変わります。	
エネルギー	: 131kcal
たんぱく質	: 15.2g
脂質	: 5.2g
糖質	: 7.2g
食物繊維相当	: 3.1g
食塩相当量	: 0.6g

### 作り方

- ①人参、ピーマン、しいたけを幅2~3mmに切る。えのきは半分にする。
- ②アルミホイルに1の野菜、鮭をのせ、バター、醤油、胡椒を振り、包む。
- ③240~250度のオーブンで15~20分焼く。
- ④1/8のくし形に切ったレモンを添える。

## 厚揚げの キムチいため



材料(1人分)	
厚揚げ(箱揚げ)	75g
豚もも薄切り肉(脂身を除いて)	30g
まいたけ	50g(1/2パック)
人参	15g
白菜キムチ	25g
酒	10g
A 醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ごま油	3g

栄養価(1人分/参考値)	
※店舗や商品によって変わります。	
エネルギー	: 216kcal
たんぱく質	: 15.4g
脂質	: 16.3g
糖質	: 6.4g
食物繊維相当	: 3.4g
食塩相当量	: 1.0g

### 作り方

- ①厚揚げはキッチンペーパーで油をふいて5mm厚さに切る。豚肉は2cmの幅に切り、酒5gをからめる。
  - ②まいたけはほぐし、人参は千切りにする。
  - ③フライパンにごま油を熱して、豚肉、厚揚げをさっと焼き、人参、まいたけを加えてまぜながら炒める。残りの酒を振り、キムチを加えて炒め合わせ、火が通ったらAを加えて全体をまぜ合わせる。
- ※キムチの塩分は商品によって差があるので、味をみて醤油を加減する。