

減塩レシピ

大阪産（もん）野菜をつかった

大阪きゅうり



大阪小松菜



かぼちゃ



食塩相当量の目標量(1日)

※日本人の食事摂取基準（2020年版）より

男性 7.5 g 未満

女性 6.5 g 未満



©2014 大阪府もすやん

減塩は高血圧をはじめ、さまざまな生活習慣病予防のために有効ですが、現状はまだまだ食塩を摂りすぎています。

また、子どもの頃からうす味に慣れておくと、色々な味を感じとり味覚が育つとともに、将来の生活習慣病予防につながります。大人はもちろん、子どもと一緒に家族みんなで減塩しましょう！

このレシピ集はただ塩分を減らしただけでなく、食材を活かして香辛料や酸味、コクを加え、おいしく仕上げているので、健康づくりのためにぜひご活用ください。

ひじきと大阪きゅうりのごまみそ和え



🍏 材料（4人分）

乾燥ひじき	8 g	
えのきだけ	100 g	
大阪きゅうり	100 g	
A	白すりごま	小さじ4
	砂糖	大さじ1
	だし汁	小さじ1
	淡色みそ	20 g

※重量は廃棄量を含みます。

🍏 作り方

- ① ひじきは水に戻してさっと茹で、水気を切る。
- ② えのきだけは根を取って半分に切り、さっと茹で水気を切る。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ Aを合わせ、①～③を和える。

🍏 栄養価（1人分）

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	1.8 g
炭水化物	7.3 g
食塩相当量	0.7 g
野菜量	24 g

<ポイント>

ひじき、えのきだけはしっかりと水気を切ることによって、味がしっかり感じられます。

小松菜とささみのみそマスタード



🍏 材料 (4人分)

大阪小松菜	1束	
しめじ	1/2株	
鶏ささみ	1本	
しょうゆ	1g	
A	白みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	粒マスタード	大さじ1/2

※重量は廃棄量を含みます。

🍏 作り方

- ① 小松菜は葉と茎に分け、それぞれ3cmに切る。根元近くの部分はさらに縦に3~4等分する。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② ささみはすじを取り、ゆでて冷ましておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、小松菜の茎を入れ、一呼吸おいて葉、最後にしめじの順に加えてゆでる。しめじに火が通れば大きめのザルで一度に湯を切り、さっと水をかけて色止めする。
- ④ ③にしょうゆ少々をふりかけてから水気を絞る。粗熱の取れた②を手で裂きながら加えてまぜ合わせ、器に盛りつける。
- ⑤ Aを合わせてよくすりませ、④にかける。

🍏 栄養価 (1人分)

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	0.8 g
炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.3 g
野菜量	64 g

<ポイント>

ささみのゆで汁はぜひスープなどに使ってください。
和からしの代わりに粒マスタードで目先を変えて。
ピリッとしたマスタードの辛みと香りで、

かぼちゃのミルクそぼろ煮



🍴 材料（4人分）

かぼちゃ	1/4個(400g)
さやいんげん	6さや(40g)
牛乳	400ml
しょうゆ	大さじ1と1/3
鶏もも(ひき肉)	120g

※重量は廃棄量を含みます。

🍎 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切る。
- ② さやいんげんは筋を取り、斜め切りにする。
- ③ フライパンに牛乳・しょうゆ・鶏ひき肉を入れて、箸でひき肉をほぐすように混ぜる。
- ④ ①②を加え、落とし蓋をして中火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、火をやや弱くしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

🍏 栄養価（1人分）

エネルギー	177 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	7.7 g
炭水化物	16.0 g
食塩相当量	1.0 g
野菜量	100 g

<ポイント>

鶏ももひき肉の旨味に牛乳が加わり、調味料が少なくてもコク旨になります。