

一品からはじめる おいしい減塩ごはん

山梨県では減塩の普及・啓発を行っています。
今回は主菜、副菜、汁物のおいしい減塩レシピと
日々の食生活に取り入れられる減塩の工夫を紹介します。

本資料は、山梨県・山梨学院大学連携事業の一環として、
山梨学院大学健康栄養学部の学生が
「地域の食と健康総合演習」の授業で作成しました。



豚肉のレモンしょうが焼き

調理時間10分

エネルギー：260kcal たんぱく質：15.8g 脂質：19.2g 炭水化物：6.6g



材料

- 豚ロース肉…80g
- 玉ねぎ…30g
- ごま油…1g
- 濃口しょうゆ…5g
- みりん…3g
- 酒…2g
- おろししょうが…2g
- レモン果汁…5g
- キャベツ…30g

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、キャベツは千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら豚肉を入れ火が通るまで炒める。
3. 調味料Aを入れ、食材に絡んだらレモン果汁を加え、軽く炒める。
4. 千切りしたキャベツと3を器に盛りつける。

ポイント

- 食塩量が控えめでありながら、レモンの酸味、しょうがの香りを効かせることで薄味でもおいしく食べられます
- レモン果汁を使用することでさっぱりした味付けにしました

食塩相当量
0.9g

鶏むね肉のマスタード焼き

調理時間20分

エネルギー：252kcal たんぱく質：27.7g 脂質：7.0g 炭水化物：18.0g



材料

- 鶏むね肉…140g
 - 片栗粉…5g
 - 調合油…4g
- A
- はちみつ…7g
 - 粒マスタード…5g
 - 酢…5g
 - 濃口しょうゆ…3g
 - レタス…25g
 - レモン…20g

作り方

1. 調味料Aは合わせておく。
2. 鶏むね肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
3. フライパンに調合油を熱し、2を中火で火が通るまで焼く。
4. 1を加えて、鶏肉全体に絡ませる。
5. レタスをのせた器に4を盛りつけ、レモンを添える。

ポイント

- レモンを使うことで食塩量が控えめでも物足りなさをカバーしています
- 片栗粉をまぶすことによって焼いても硬くなりやすく、しっとりとした仕上がりになります。また、調味料が絡みやすくなり薄味でも美味しく食べることができます

食塩相当量
0.8g

鮭の幽庵焼き

調理時間25分（漬け込み時間を含む）

エネルギー：154kcal たんぱく質：15.7g 脂質：5.9g 炭水化物：7.4g



材料

- 鮭…80g
- 調合油…2g
- 酒…6g
- みりん…6g
- 濃口しょうゆ…5g
- しょうが…3g
- しいたけ…15g
- ししとう…10g
- 調合油…1g
- 青じそ…1g

作り方

1. しょうがはすりおろし、その他の調味料Aと混ぜ合わせる。
2. 鮭を1に10分程漬け込む。
3. しいたけは軸を取り縦半分に切る。ししとうはよく洗いつまようじで数か所穴をあける。
4. フライパンに付け合わせ用の調合油1gを熱し、しいたけ、ししとうを炒める。火が全体に通ったら、皿にだす。
5. フライパンに鮭用の調合油2gを熱し、先に皮目から焼く。焼き目がついたら裏返して蒸し焼きにし、中まで火を通す。
6. 器に青じそをしき、その上に焼いた鮭をのせ、しいたけとししとうを添える。

ポイント

- 漬け込む調味液にすりおろししょうがを加えることで、しょうがの香りを生かし、薄味でも満足できる味付けにしました。調味液をかけずに残すことで、さらに減塩することができます
- 青じそをしくことで見た目も良く、しその味や香りを楽しめます
- しいたけやししとうは風味が良いため、じっくり焼くことでそのままだも、鮭と一緒に食べても美味しく食べることができます

食塩相当量
0.8g

ぶりと野菜の焼き浸し カレー風味

調理時間20分

エネルギー：256kcal たんぱく質：14.1g 脂質：15.2g 炭水化物：14.4g



材料

- ぶり…70g (1切)
- 片栗粉…3g
- カレー粉…1g
- にんじん…20g
- れんこん…20g
- アスパラガス…10g
- 調合油…6g
- 濃口しょうゆ…4g
- みりん…3g
- 酢…5g
- 水…20mL
- 唐辛子…0.01g

作り方

1. にんじんは皮をむき5mmの厚さの半月切り、れんこんは皮をむき5mmのいちょう切りにする。
2. ボウルにAの調味料を合わせておく。
3. ぶりを一口大に切り、片栗粉とカレー粉を合わせたものをまぶす。
4. フライパンに調合油（1/2量）を入れて熱し、3を入れて両面を焼き、取り出す。
5. 4のフライパンに残りの油を入れ、にんじん、れんこん、アスパラガスの順に焼く。
6. 2に焼いた材料を入れ、5分程度なじませ盛りつける。

ポイント

- カレー粉を使って風味を良くしました
- しょうゆの量を減らすために、酢と唐辛子を使用しました

食塩相当量
1.0g

厚揚げと野菜の中華煮

調理時間15分

エネルギー：169kcal たんぱく質：8.9g 脂質：10.6g 炭水化物：7.9g



材料

- 厚揚げ…80g
- 片栗粉…3g
- 白菜…20g
- にんじん…10g
- しめじ…10g
- ごま油…2g
- おろししょうが… 3g
- オイスターソース…5g
- みりん…5g
- 水…30g

作り方

1. 厚揚げは油抜きし、1cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
2. 白菜は3cm幅のざく切り、にんじんは千切り、しめじは石づきを取る。
3. フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒めた後、白菜としめじを加え、炒める。
4. 調味料Aと1の厚揚げを入れ蓋をし、3分蒸し煮にする。

ポイント

- 厚揚げに片栗粉をまぶし、味が絡むようにしました
- オイスターソースとごま油を使用し、うま味とコクを出しました
- おろししょうがを加えることで香りを効かせました

食塩相当量
0.6g

3色野菜の甘辛和え

調理時間15分

エネルギー：209kcal たんぱく質：11.2g 脂質：13.0g 炭水化物：8.1g



材料

- 鶏ひき肉…60g
- 砂糖…3g
- 酒…4g
- 濃口しょうゆ…2g
- おろししょうが…3g
- にんじん…15g
- ほうれん草…50g
- もやし…40g
- ごま油…5g
- いりごま…2g
- 塩…0.1g
- コチュジャン…4g

作り方

1. にんじんは5cmの細切り、ほうれん草は5cm幅に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、にんじん、ほうれん草、もやしの順に入れ3分茹で、冷水にとりしっかり水気を切る。
3. ボウルによく絞った2を入れ、ごま油、いりごま、塩を入れて和える。
4. 調味料Aを合わせておく。
5. フライパンに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで炒め、そばろ状にする。
6. 4を加え全体になじむまで炒める。
7. 3に6とコチュジャンを入れて和える。

ポイント

- 使用する食塩量を減らした分、しょうがやコチュジャンを加えることで味を感じるようにしました
- 多くの野菜を使用し、彩りをよくしました

食塩相当量
0.8g

かぼちゃのカレー風味の煮物

調理時間20分

エネルギー：70kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.1g 炭水化物：13.3g



材料

- かぼちゃ…100g
 - かつおだし…35g
- A
- 薄口しょうゆ…3g
 - カレー粉…1g
 - 酒…4g
 - 砂糖…2g
 - みりん…5g

作り方

1. かつおだしを取る。（11ページを参照して下さい）
2. かぼちゃはわたと種を取り除く。
3. ボウルにかぼちゃを入れてラップをし、600Wのレンジで3分30秒加熱し、一口大に切る。
4. 鍋にかつおだし、かぼちゃ、Aを入れ、落とし蓋をして中火で煮る。
5. 沸々としてきたら弱火にして、かぼちゃに竹串が刺さるくらいまで煮る。

ポイント

- だしと相性のよい薄口醤油に変更し、量を減らしました
- だし汁を使用し旨味を活用しました
- カレー粉を加え、甘辛く仕上げました

食塩相当量
0.5g

ポテトサラダ

調理時間20分

エネルギー：93kcal たんぱく質：2.8g 脂質：5.2g 炭水化物：5.8g



材料

- ジャがいも…50g
 - きゅうり…10g
 - 茹で卵…10g
 - にんじん…10g
 - ハム…5g
- A
- マヨネーズ…5g
 - 酢…3g
 - 塩…0.2g
 - こしょう…少々

作り方

1. ジャがいもの皮をむいて一口大に切り、水から茹でる。
2. きゅうりは薄い輪切り、茹で卵はみじん切り、にんじんとハムは短冊切りにする。
3. きゅうりをさっと熱湯に通し、よく絞る。
4. ゆであがった1を熱いうちにつぶし、2と3、調味料Aを入れて和える。

ポイント

- 酢を多めに入れることで、食塩量の多い調味料を加えすぎないように工夫しました
- きゅうりをさっと熱湯に通すことで塩もみの工程を省きました

食塩相当量
0.5g

なすの味噌炒め

調理時間20分

エネルギー：107kcal たんぱく質：1.2g 脂質：6.0g 炭水化物：9.4g



材料

- なす…120g (1本)
 - ごま油…6g (大さじ1/2)
 - 青じそ…0.5g (1枚)
- A
- 〔 味噌…2g
 - 濃口しょうゆ…2g
 - みりん…6g
 - 砂糖…3g

作り方

1. 青じそは細切りし、調味料Aを合わせておく。
2. なすは、小さめの乱切りにして、水にさらしておく。
3. フライパンにごま油を熱し、水気を切ったなすを入れ、しんなりするまでしっかり炒める。
4. 調味料Aを加え、全体をなじませる。
5. 器に盛り付け、青じそを上のにのせる。

ポイント

- ごま油やしそを取り入れることで、風味を良くしました
- なすを小さめに切り、調味料を絡めることでしっかりと味が感じられるようにしました

食塩相当量
0.5g

ブロッコリーとさやいんげんの醤油マヨ和え 調理時間15分

エネルギー：56kcal たんぱく質：2.5g 脂質：3.1g 炭水化物：2.9g



材料

- ブロッコリー…50g
 - さやいんげん…20g
 - ミニトマト…15g
- A
- マヨネーズ…4g
 - 濃口しょうゆ…2g
 - レモン果汁…2g

作り方

1. ブロッコリーとさやいんげんは湯で茹でて水気を切る。
2. さやいんげんは2cm幅、ミニトマトは半分に切る。
3. ボウルに調味料Aを混ぜ合わせる。
4. 3にブロッコリーとさやいんげんを加えて和える。
5. 器に4を盛りつけ、最後にトマトを添える。

ポイント

- 醤油だけでなくマヨネーズ、レモン果汁を加えることで、食塩量を抑えました。
- 時短で作りたい場合、ブロッコリーやさやいんげんは冷凍野菜を使用できます

食塩相当量
0.4g

ほうれん草ともやしのナムル

調理時間15分

エネルギー：44kcal たんぱく質：1.7g 脂質：2.2g 炭水化物：4.8g



材料

- ほうれん草…30g
- もやし…30g
- にんじん…15g

- A
- 濃口しょうゆ…4g
 - みりん…3g
 - ごま油…2g
 - しょうが…2g
 - かつお節…0.1g (ひとつまみ)

作り方

1. にんじんは皮をむき、3～4cm長さの千切りにする。
にんじんが浸かるぐらいの水を入れ、沸騰するまで茹でる。
冷水に取り、冷めたら水気を絞る。しょうがはすりおろす。
2. ほうれん草をきれいに洗い、ざるにあけて水気を切る。
鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を加えてほうれん草の根本から湯に浸し、強火で再沸騰後、約1分茹で、冷水に取る。
冷めたら水気を絞り、3～4cm幅に切る。
3. もやしはきれいに洗い、ざるにあけて水気を切る。鍋にたっぷり湯を沸かし、約30秒茹で、ざるにあける。
4. 1、2、3をボウルに入れ、調味料Aを加えて和える。
5. 器にこんもりと盛り、上にかつお節をかける。

ポイント

- ごま油やしょうがを加えることで風味を良くし、少ない食塩量でも美味しく食べられるようにしました
- かつお節をのせることで、うま味を感じられるようにしました

食塩相当量
0.6g

ほうれん草のお浸し

調理時間10分

エネルギー：29kcal たんぱく質：1.8g 脂質：0.7g 炭水化物：1.5g



材料

- ほうれん草…70g
- ゆずポン酢…6g
- かつお節…0.2g
- いりごま…0.5g

作り方

1. ほうれん草をきれいに洗い、ざるにあけて水気を切る。
2. 鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を加えて1の根本から湯に浸し、強火で再沸騰後、約1分茹で、冷水に取る。
3. 冷めたら水気を絞り、約4cm幅に切る。
4. 3にゆずポン酢を加えて和える。
5. 器に盛り付け、かつお節とごまをかける。

ポイント

- 味付けをしょうゆからゆずポン酢に変更することで、美味しく減塩につなげました
- かつお節とごまを使用し、風味をつけました

食塩相当量
0.6g

もやしの中華スープ

調理時間20分

エネルギー：35kcal たんぱく質：2.3g 脂質：1.4g 炭水化物：2.8g



材料

- もやし…30g
- 卵…15g
- こねぎ…2g
- 水…120mL

- A
- 中華スープの素…1g
 - 濃口しょうゆ…1g
 - 酢…3g
 - 塩…0.1g
 - こしょう…0.01g
- B
- 片栗粉…1g
 - 水…5mL

作り方

1. 鍋に水を入れ、中火で加熱して沸騰させる。
こねぎは小口切りにする。
2. もやしを入れて、中火のままひと煮立ちさせる。
3. 調味料Aを加えて味を調べたら、弱火にして溶き卵を回し入れる。
4. 卵に火が通ったら、Bの水溶き片栗粉をよく混ぜてから加え、とろみをつける。
5. 器に盛りつけ、こねぎを上からのせる。

ポイント

- 酸味による減塩効果を生かし、スープに酢を入れ、減塩につなげました

食塩相当量
0.8g

酸辣湯スープ

調理時間15分

エネルギー：73kcal たんぱく質：4.9g 脂質：3.3g 炭水化物：4.9g



材料

- にんじん…10g
- 生しいたけ…20g
- 絹ごし豆腐…30g
- 卵…25g
- 水…150mL
- 中華スープの素…1g
- 濃口しょうゆ…2g
- 酢…7g
- A [片栗粉…3g
- [水…3mL
- ラー油…0.1g

作り方

1. にんじんは細切り、しいたけは薄切りにする。
2. 分量の水が沸騰したら中華スープの素に加える。
3. 1を加え火が通ったら、豆腐をスプーンですくって入れる。
4. 沸騰したらしょうゆ、酢を加え、卵を溶いて入れる。
5. Aの水溶き片栗粉をよく混ぜておく。
6. 火を止めて、5を回し入れる。
7. 器に盛り、ラー油をかける。

ポイント

- 酢を加え、スープにとろみをつけることで、塩味を感じやすくなりました
- 辛みが苦手な方は、ラー油を除いても美味しく食べられます

食塩相当量
0.9g

無水ミネストローネ

調理時間35分

エネルギー：121kcal たんぱく質：3.7g 脂質：5.2g 炭水化物：17.7g



材料

- トマト…200g
- 玉ねぎ…40g
- キャベツ…10g
- ジャがいも…10g
- にんじん…5g
- ベーコン…10g
- にんにく…0.5g
- オリーブオイル…1g
- トマトケチャップ…7g
- 濃口しょうゆ…2g
- こしょう…0.01g

A

作り方

1. トマトはヘタを取り、反対側の部分に浅く切り込みを入れる。
2. 鍋に水を入れ沸騰したら、トマトを入れる。
切れ目から皮がめくれてきたら取り出し、冷水につけて皮をむく。
3. トマトは3cmの乱切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎ、キャベツ、ジャがいも、にんじん、ベーコンは1cm角に切る。
4. 鍋にオリーブオイルを熱しにんにくを加えて炒める。香りがでてきたら玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコンを加えて炒める。
5. 全体がしんなりしたらトマトとジャがいもを加え、蓋をして弱めの中火で約20分間煮込む。
6. 調味料Aで味付けをする。

ポイント

- 野菜から出る水分を利用しました
- 野菜やベーコンから出るうま味で、少ない塩味でも美味しく食べられます
- 野菜を多く摂取できます

食塩相当量
0.7g

減塩の工夫1 だしを活用しましょう

通常の調理時にうま味成分を含む食材や出汁を活用することで、食塩を減らすことができます。

一般的なかつおだしの取り方

①鍋にお湯を沸かす



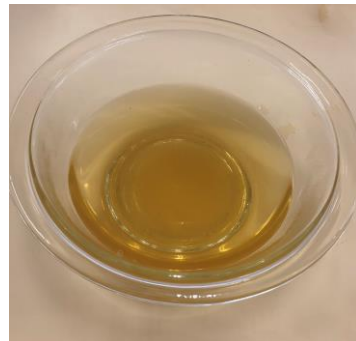
②沸騰したら鰹節を
入れ火を止める



③鰹節が沈んだら
さらし布で濾す



④完成



手早く簡単！かつおだしの取り方

◎茶こしを使って

茶こしに削り節を入れ（5gくらいが目安）、
湯200ccを注ぎます。

1人分の汁物やおひたし、
ごま和えなど少量のだしが
必要な時に便利です



◎お茶パックを使って

お茶パックに水1Lに対して削り節を約15g入れます。

煮物の具と一緒に鍋に入
れて煮ると、うま味たっぷりの
煮物に仕上がります



減塩の工夫2

うま味・香り・酸味・辛味を活用しましょう

〈うま味〉

昆布、削り節、干しいたけなどの
だしを使うと、食塩量が少なくても
美味しく仕上がります。
うま味のあるだしで、みそ汁
や煮物などに活用できます。



〈香り〉

しそ、しょうが、みょうが、ねぎ、
にんにくなどの**香味野菜**は
下味や料理に使うと香りがよく、
味を引き立ててくれます。



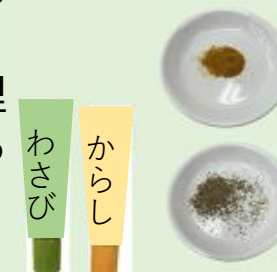
〈酸味〉

酢、レモン、ゆず、すだちなどの
さわやかな**酸味**は食塩量を減らすのに
役立ちます。



〈辛味〉

唐辛子、カレー粉、胡椒、山椒などの
スパイスやわさび、からしなどは
食塩量を控えて物足りなくなった料理
の味を引き締めたり、風味をよくする
効果があります。



減塩の工夫3

調味料はかけずにつけましょう



ソースをかける



ソースをつける



醤油をかける



醤油をつける

-0.4g

かける=小袋1個分(10g)
食塩量: **0.6g**



つける=約小さじ1/2
食塩量: **0.2g**

-0.6g

かける=約小さじ1
食塩量: **0.9g**



つける=約小さじ1/3
食塩量: **0.3g**

減塩の工夫4

麺類の汁を残しましょう

麺類の汁には多くの食塩が含まれています。



食塩量 6.0g

=



食塩量 2.1g

+



食塩量 3.9g



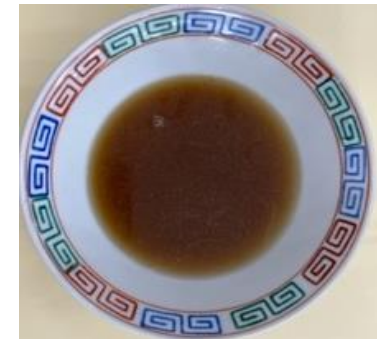
全部汁を飲んだ時
食塩6.0g



汁を1/2量飲んだ時
食塩4.4g
-1.6g減塩



汁を1/3量飲んだ時
食塩3.9g
-2.1g減塩



汁を飲まなかった時
食塩2.8g
-3.2g減塩

汁を残すことで、食塩摂取量を抑えることができます。