

食品に含まれる食塩量

※作り方や商品により食塩量は異なります。目安としてご活用ください。

食塩 (小さじ1)  6g	減塩しょうゆ (小さじ1)  0.5g	こいくちしょうゆ (小さじ1)  0.9g	うすくちしょうゆ (小さじ1)  1.0g
みそ (淡色辛みそ) (小さじ1)  0.7g	顆粒和風だし (小さじ1)  1.2g	マヨネーズ (大さじ1)  0.3g	トマトケチャップ (大さじ1)  0.5g
ポン酢しょうゆ (大さじ1)  0.9g	たくあん (2切れ)  1.1g	梅干し (中1個)  2.2g	ハンバーグ  3.5g
チャーハン  3.8g	にぎりずし  <small>※しょうゆをつけない場合は1.5g</small> 4.2g	かけうどん  4.9g	カップラーメン  5.5g

減塩 なのにおいしい!

かるうまレシピ

かるうまレシピコンテスト受賞作品集



平成 29 年 (2017 年) 1 月発行
 発行：岡山市保健管理課
 協力：公益社団法人 岡山県栄養士会

岡山市



かるうま減塩プロジェクトとは	1
かるうまレシピコンテストの様子	2
減塩の工夫について	3
受賞レシピ紹介	
《飲食店の部》最優秀賞	5
優秀賞	7
《給食・配食サービスの部》	
最優秀賞	9
優秀賞	11
《一般の部》最優秀賞	13
優秀賞	15
《学生の部》最優秀賞	17
優秀賞	19
有坂翔太さん「かるうま」レシピ	21
かるうまレシピ作成にご協力いただいた皆様	22
食品に含まれる塩分量	巻末

かるうま減塩プロジェクトとは

◆かるうまとは、「**かるい塩加減なのにおいしい!**」の意味です。
かるうま減塩プロジェクトでは、減塩することが「おいしく、かつ健康に繋がる」イメージの普及を図り、誰もが、手軽に「減塩」に取り組めるようにすることで、健康寿命の延伸を目指します。

◆塩分の取り過ぎは、高血圧の原因となり、進行すると、脳卒中などを発症しやすくなります。
脳卒中を起こすと、日常生活に支障をきたす可能性が高くなります。



岡山県の食塩摂取量 (平成24年国民健康・栄養調査)

男性：10.8g/日 女性：9.3g/日

食塩摂取の目標量 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」)

男性：8g/日 女性：7g/日

その他「かるうま」について、詳しくはホームページをご覧ください。

▶ <http://www.eventjp.net/karuuma/>

かるうまレシピ

検索



※ホームページの公開は、平成29年3月末までとなります。



かるうまレシピコンテストの様子

「かるうま減塩プロジェクト」の一環として、減塩の工夫が詰まったレシピを広く募集しました。多数の応募レシピの中から、書類審査で19レシピを選び、平成28年11月20日の調理審査会で各部門の最優秀賞、優秀賞を決定しました。



飲食店の部、給食・配食サービスの部、一般の部、学生の部の4部門に分かれて調理審査会スタート!



審査員が減塩のポイントを確認!



高校生も参加!



審査会の様子

審査員の方々：公益社団法人 岡山県栄養士会
森恵子さん・竹内ひとみさん
岡山リビング新聞社 伊藤公一さん
料理家 有坂翔太さん
野菜ソムリエ 三宅八重子さん

かるい塩加減でおいしく!

1 新鮮な食材を使う

素材の持ち味をいかすことで、かるい塩加減でもおいしく！
素材の旨味をいかして調味料を減らすことができます。

2 お酢、かんきつ類の酸味をいかして

香りも味の一つです！
レモンやゆずなどを使って、味つけにひと工夫
することで塩分を減らすことができます。



調理例 鯛ときのこのりんご酢 (P6)
じゃがいもとセロリのしゃきしゃきサラダ (P8)
さわらの柚子香焼・黄ニラの酢物 (P10)、白菜ときゅうりとのレモン酢和え (P12)
トマトのしょうが酢 (P14)、ケチャップれんこん (P16)、きのこのマリネ (P18)
グレープフルーツのサラダ・さんまと野菜のミルフィーユ (P20)

3 スパイス、ハーブ、薬味などを活用

味にアクセントをつけて！
香辛料を使うことも減塩につながります。



調理例 長茄子の黒豚バラ肉巻き生姜焼き (P8)
鮭の菜種焼き (P12)、鶏肉の粒マスタード炒め・トマトのしょうが酢 (P14)
もちり豆腐のきのこあんかけ (P16)、カレーコロッケ・わさびマヨサラダ (P18)
さんまと野菜のミルフィーユ (P20)

4 だしの旨味をいかす

旨味たっぷり！簡単あわせだしの取り方

【材 料】 煮干し …………… 10g
昆布 …………… 5g
水 …………… 1L

【作り方】 ①煮干しと昆布をそのまま水につける。
②5時間以上置いておけばできあがり。

※天然素材の中でも煮干しと昆布は水出して簡単にだしがとれます。
毎日のお味噌汁や煮物、おひたしなどに使えます。



(協力) 後太郎のまち健康推進 応援団 岡山中央水産有限会社

調理例 鯛の彩り野菜あんかけ・鯛のごま和え・鯛の潮汁 (P6)
炊き込みご飯・さわらの柚子香焼・根菜のかき揚げ・里芋の炊合せ・黄ニラの酢物・茶碗蒸し (P10)
豆腐のごま風味あんかけ・豚汁 (P12)
しいたけ、大豆、にんじんの炊き込みご飯 (P20)

～ 食べ方や調理法に工夫を～

5 減塩食品を上手に使う

減塩しょうゆ、減塩みそのほか、
漬物、チーズ、おやつなどでも
様々な減塩食品が市販されています。



6 食べ過ぎない

せっかくなかるい塩加減にしても、たくさん食べると台無しになってしまいます。
食べすぎないように気をつけましょう。

7 少しずつかるい塩加減にしていく

いきなりかるい塩加減にすると、味気なく感じて続かなくなることもあります。
素材が本来持っている旨味をいかし、おいしさを維持しながら、徐々にかるい
塩加減にしていきましょう。

外食や惣菜などを購入して食べるときは

外食や中食 (弁当、惣菜など調理済み食品を持ち帰り、家庭等で食べること)
は、若干濃いめの味つけになっていることが多いですが、工夫次第で塩分を控
えることができます。

◆ 麺類などの汁は飲み干さない
汁を半分残すだけで、2～3gほど減塩できます

◆ しょうゆやソースなどはかけない
「かける」より「つける」
舌にのせる部分にだけ少量つけておいしく

◆ 栄養成分表示をよくみて食塩量を確認しましょう
食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

カリウムをとろう！

◆ カリウムには、体内のナトリウムを排出する
働きがあります

◆ カリウムを多く含む食品
野菜、海藻類、いも類、くだものなど
例えば、ほうれん草、にら、じゃがいも、
トマト、バナナ、りんご
※カリウム制限のある方は注意が必要です





レシピ作成：そうさく日本料理 DANK (ダंक)
石井稔之さん

食塩相当量
2.9g
739kcal
(1人分)

瀬戸内鯛御膳

Menu

- ・ ご飯
- ・ 鯛の彩り野菜あんかけ
- ・ 鯛ときのこのりんご酢
- ・ 鯛のごま和え
- ・ 鯛の潮汁

POINT

お子様からご年配の方まで、幅広い世代に食べていただきたい！
海の幸、山の幸が豊富な岡山の食材をふんだんに使用したレシピです。

減塩の工夫

☆鯛の旨味を凝縮した「鯛だし」をすべての料理に使うことで、かるい塩加減でもおいしく食べられるよう工夫しました。

☆減塩だけでなく栄養やカロリーも考え、できるだけ野菜を使い、薄味でもとろみをつけたり、砂糖の代わりにりんごを使い、ピーナッツやレーズンで味にアクセントをつけて作りました。

店舗情報

店舗名	そうさく日本料理 DANK
住所	岡山市北区中山下 1-5-43
TEL	086-225-0147

～材料(2人分)&作り方～

基本の鯛だし ※すべての料理に使用

鯛 …………… 1尾 (約500g)
炭酸水 (なければ水) …………… 1500ml
酒 …………… 大さじ2 (30g)
だし昆布 …………… 1枚

- ①鯛を水洗いし、三枚におろす。
おろした身【A】は別皿にとっておく。
 - ②酒と炭酸水 (なければ水) に、鯛のアラとだし昆布を入れ火にかける。
 - ③沸騰したらアクを取り、弱火で30分煮る。
 - ④30分たったら火を止めて冷めるまで待ち、ザルでこす。
- ※他の料理に使うので鯛のアラを手でほぐし、骨を取りのぞく。【B】

鯛の彩り野菜あんかけ

おろした鯛の身【A】 …………… 2切れ
小松菜 …………… 30g
黄ニラ …………… 20g
にんじん …………… 30g
粉山椒 …………… 適量
片栗粉 …………… 小さじ1/2 (1.5g)
鯛だし …………… 200ml
減塩しょうゆ …………… 大さじ1 (18g)
みりん …………… 大さじ1/2 (9g)

- ①鯛の身をフライパンまたはグリルで焼く。
- ②小松菜・黄ニラを2cmに切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③鍋に鯛だし、減塩しょうゆ、みりんを入れて火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④③に②を入れ、焼いた鯛にかける。
- ⑤お好みで粉山椒をかける。

鯛の潮汁

ほぐした鯛のアラ【B】 …………… 適量
春菊 …………… 5g
パプリカ (赤・黄) …………… 各 5g
鯛だし …………… 300ml
減塩しょうゆ …………… 小さじ1/4 (1.5g)
塩 …………… 小さじ1/8 (0.75g)

- ①春菊とパプリカはゆでて冷で冷まし、適当な大きさに切っておく。
- ②鍋に鯛だし、ほぐした鯛のアラ、減塩しょうゆ、塩を入れて火にかける。
- ③碗に①を盛り、②をそそぐ。

鯛ときのこのりんご酢

ほぐした鯛のアラ【B】 …………… 適量
りんご …………… 1/8個 (70g)
しめじ …………… 20g
えのきだけ …………… 20g
a きくらげ (戻したもの) …………… 20g
しいたけ …………… 20g
エリンギ …………… 20g

穀物酢 …………… 大さじ1 (15g)
減塩しょうゆ …………… 小さじ1/4 (1.5g)
クコの実 …………… 少々

- ①りんごをすりおろし、そこに穀物酢と減塩しょうゆを入れる。
- ②aのきのこは皿に入れて電子レンジで1分加熱し、冷めたらほぐした鯛のアラを適量入れて混ぜる。
- ③①と②をよく混ぜ、皿に盛りつける。
- ④最後にクコの実のをせる。

鯛のごま和え

ほぐした鯛のアラ【B】 …………… 適量
木綿豆腐 …………… 半丁 (200g)
油あげ …………… 1/4枚 (7.5g)
こんにゃく …………… 40g
みつ葉 …………… 少々
ピーナッツ …………… 少々
レーズン …………… 少々
鯛だし …………… 大さじ1 (15ml)
減塩しょうゆ …………… 大さじ2 (36g)
砂糖 …………… 小さじ2 (6g)
ごま …………… 大さじ1 (9g)

- ①木綿豆腐はゆでて重しをかけ水気を切る。
- ②こんにゃくはゆでて細切りにし、油あげは焼いて細切りにする。
- ③ごまを鍋で乾煎りし、できたらすり鉢に入れてよくする。そこに鯛だし、減塩しょうゆ、砂糖を入れてすり合わせる。
- ④豆腐が冷めたら、キッチンペーパーでよくしぼり、③のすり鉢に入れよくつぶす。
- ⑤ピーナッツとレーズンは包丁で細かく刻む。
- ⑥みつ葉はゆでて冷で冷まし1cmに切る。
- ⑦ほぐした鯛のアラとすべての食材を④に入れてよく混ぜる。



レシピ作成：九州料理 海賊 高杉誠一さん

食塩相当量
2.4g
756kcal
(1人分)

素材のうまみが調味料！ 減塩ヘルシーベジタブルメニュー！

Menu

- ・二十八穀米
- ・長茄子の黒豚バラ肉巻き生姜焼き
- ・4種根菜のもちもちチヂミ
- ・じゃがいもとセロリのしゃきしゃきサラダ
- ・しめじと鶏の茶碗蒸し

ポイント

フードプロセッサーを使うことで、誰でも簡単に作れます。
野菜・きのこ・肉の旨味を十分いかし、少量の調味料でもおいしく食べられるヘルシーで減塩なレシピです！

店舗情報

店舗名	九州料理 海賊 (本店)
住所	岡山市北区 今6-15-30
TEL	086-245-1599

☆調味料の使用を最低限にして、野菜がもつ甘味や鶏肉のもつコク、黒豚の甘味のある上品な油などを野菜と融合することで旨味にかえた点です。

☆現在、妻が出産後で毎日食事の用意を代わりにしている中で、もともと食物アレルギーのある妻のために考えたレシピです！野菜をたくさん、おいしくとることが出来るのでおすすめです。

～材料(2人分)&作り方～

二十八穀米

精白米 …………… 1合 (150g)
二十八穀米の素 …………… 10g

①洗った米に二十八穀米の素を入れ、炊飯器の目盛どおりに水を入れ、大さじ2の水を足して軽く混ぜて炊く。

長茄子の黒豚バラ肉巻き生姜焼き

長なす …………… 1本 (70g)
黒豚バラスライス …………… 4枚 (120g)
こいくちしょうゆ …………… 小さじ2 (12g)
おろししょうが …………… 5g

- ①なすを水洗いし、8等分に切る。
- ②①に黒豚バラ肉1/2枚を巻きつける。
- ③しょうゆとおろししょうがを合わせる。
- ④フライパンを弱火にかけ、②を切り口を下にして丁寧に焼く。
- ⑤④を弱火のまま全面がきつね色になるまで回しながら丁寧に焼く。
- ⑥豚バラ肉がきつね色になり、なすに火が入ったら③を投入し、ふたをしてフライパンをふり、全体に味をなじませる。

4種根菜のもちもちチヂミ

じゃがいも …………… 中1/2個 (50g)
かぼちゃ …………… 25g
にんじん …………… 25g
れんこん …………… 25g
ニラ …………… 5g
ポン酢 …………… 小さじ2 (10g)
ごま油 …………… 少々
いりごま …………… 少々

- ①かぼちゃ、にんじん、れんこん、ニラをフードプロセッサーで粗みじん切りにする。
- ②じゃがいもをフードプロセッサーですりおろす。
- ③①②をボウルに入れよくかき混ぜる。
- ④フライパンを弱火にかけ少量の油(分量外)をひき、③を2等分にして円形にのばし、両面がカリッときつね色になるまで焼く。
- ⑤ポン酢、ごま油、いりごまを混ぜる。
- ⑥④を2等分にカットして皿に盛り、別皿に⑤のつけだれを添える。

じゃがいもとセロリのしゃきしゃきサラダ

じゃがいも …………… 中1個 (100g)
セロリ …………… 1本 (100g)
ミニトマト …………… 6個
米酢 …………… 小さじ2 (10g)
ごま油 …………… 小さじ1 (4g)
塩 …………… 0.5g
うま味調味料 …………… 0.5g

- ①じゃがいもとセロリをスライサーでせん切りにし、別々に水でさらす。
- ②ミニトマトを1/2に切る。
- ③①のじゃがいもをざるにあげ、沸騰したお湯に入れ、再沸騰したらざるにあげて流水で冷やす。
- ④ボウルに米酢・ごま油・塩・うま味調味料を合わせる。
- ⑤①のセロリと③のじゃがいもをざるにあげ、水気をきり、②のミニトマトと一緒に④に入れ、よく混ぜて器に盛りつける。

しめじと鶏の茶碗蒸し

しめじ …………… 30g
鶏もも肉 …………… 40g
卵 …………… 1個
水 …………… 140ml
めんつゆ(3倍濃縮) …………… 小さじ2 (12g)

- ①卵を溶き、水とめんつゆを入れよくまぜる。
- ②①を裏ごしする。
- ③器にしめじと鶏もも肉を入れ②を流し入れ、アルミホイルでふたをして沸騰した蒸し器で12分蒸す。

給食・配食サービスの部 最優秀賞



レシピ作成：
独立行政法人 国立病院機構 岡山医療センター

食塩相当量
2.9g
598kcal
(1人分)

岡山医療センターの田益減塩御膳

Menu

- 炊き込みご飯
- 茶碗蒸し
- さわらの柚子香焼
- 柿
- 根菜のかき揚げ
- 里芋の炊合せ
- 黄ニラの酢物

ポイント

岡山医療センターでは、普通食の患者さんだけでなく、減塩食の患者さんにも特別メニューを提供しています。特別メニューのレシピは、調理師が自ら考案しており、今回のレシピは実際に患者さんに提供した食事をもとに、アレンジを加えました。

減塩の工夫

- ☆まいたけの香り、油あげの旨味をいかした炊き込みご飯に仕上げました。
- ☆薄味でも柚子の風味をいかし、おいしく食べられるように工夫しました。
- ☆揚げ衣にだしを加えることで、添え塩やソースなどの調味料がなくても、そのままおいしいかき揚げに仕上げました。
- ☆だしをしっかり使って、旬の里芋をいかす煮物に仕上げました。
- ☆黄ニラの風味をいかした酢の物に仕上げました。
- ☆だしの旨味がしっかり効いた茶碗蒸しに仕上げました。

～材料(2人分)&作り方～

基本の合わせだし ※すべての料理に使用

- 水 …………… 1300ml
- だし昆布 …………… 10g
- かつお節 …………… 100g
- 砂糖 …………… 大さじ1と2/3 (15g)
- 塩 …………… 小さじ1/2 (3g)
- うすくちしょうゆ …… 大さじ3強 (57.5g)

- ①水にだし昆布をつけ、30分程度おいてから火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止め、かつお節を加えて2分ほどおく。
- ③ざるでこした後、砂糖、塩、しょうゆを混ぜ合わせる。

根菜のかき揚げ

- れんこん …………… 60g
- ごぼう …………… 40g
- 赤ピーマン …………… 1/3個 (10g)
- 三つ葉 …………… 10g
- 小麦粉 …………… 10g
- 卵 …………… 10g
- a 合わせだし …………… 20ml
- 揚げ油 …………… 適量

- ①aを混ぜ合わせ、揚げ衣をつくる。
- ②れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、赤ピーマンは短冊切り、三つ葉を切り、①の衣をつけて揚げる

炊き込みご飯

- 精白米 …………… 1合 (150g)
- まいたけ …………… 30g
- にんじん …………… 10g
- 油あげ …………… 10g
- しょうが …………… 少々
- 合わせだし …………… 210ml

- ①まいたけはほぐし、にんじん、油あげは短冊切りにする。
- ②合わせだしを加えて炊飯器で炊く。
- ③炊き上がった後、みじん切りのしょうがを混ぜ合わせる。

里芋の炊合せ

- 里芋 …………… 2個 (100g)
- にんじん …………… 20g
- しいたけ …………… 2枚 (30g)
- 合わせだし …………… 200ml

- ①里芋は六方むき、しいたけとにんじんは飾り切りにし、合わせだしを入れて煮る。

黄ニラの酢物

- 黄ニラ …………… 30g
- きゅうり …………… 中2/3本 (60g)
- かにフレーク …………… 40g
- カットわかめ(乾燥) …………… 2g
- a 酢 …………… 大さじ1弱 (14g)
- a 合わせだし …………… 50ml

- ①黄ニラはゆで、きゅうり、水で戻したわかめ、かにフレークを盛りaをよく混ぜてかける。

茶碗蒸し

- 鶏もも肉 …………… 40g
- 干しいたけ …………… 1枚 (4g)
- 花麩 …………… 2個 (1g)
- 三つ葉 …………… 少々
- a 卵 …………… 小1個 (40g)
- a 合わせだし …………… 50ml

- ①水で戻した干しいたけと鶏もも肉は小口切りにし、合わせだし(分量外)であらかじめ下味をつけておく。
- ②aをよく混ぜて卵液をつくる。
- ③器に①と②を入れ、花麩を上のにのせて蒸す。
- ④最後に三つ葉を盛りつける。

さわらの柚子香焼

- さわら …………… 2切れ (50g×2)
- 柚子皮 …………… 20g
- 春菊 …………… 10g
- a 酒 …………… 小さじ1強 (6g)
- a 合わせだし …………… 50ml

- ①aを混ぜてだし調味液をつくる。
- ②さわらを①の調味液に漬け込み、オーブンで焼く。※①は少量取りおく。
- ③さわらが焼きあがったら、柚子皮を刻んでのせる。添えの春菊はサッとゆがいて水気をしぼり、残りの①をからませる。

柿

- 柿 …………… 170g
- ①柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。



レシピ作成：
社会福祉法人 福寿会
フードケアサポートセンター こっこ亭 尾崎真梨奈さん

食塩相当量
2.6g
747kcal
(1人分)

～材料(2人分)&作り方～

鮭の菜種焼き

- 鮭 …… 2切れ (70g×2)
- 酒 …… 大さじ1/2強 (8g)
- カレー粉 …… 小さじ2 (4g)
- 玉ねぎ …… 1/4個 (50g)
- 卵 …… 2個
- マヨネーズ …… 大さじ2と1/2 (30g)
- 酢 …… 小さじ1弱 (4g)
- a 砂糖 …… 小さじ1 (3g)
- 塩 …… 1g
- こしょう …… 少々
- パセリ・山椒 …… 少々
- かぼちゃ …… 適量

- ①鮭に酒をふり、カレー粉をまぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、卵は溶いておく。フライパンに油(分量外)をひき、玉ねぎを炒めたら卵を加え、いり卵のようにする。火からおろし、aを入れて混ぜる。
- ③①の鮭を魚焼きグリルで焼き、火が通ったら②を鮭の上のせて焼く。焼き目がついたら、パセリと山椒をふる。
- ④焼きあがったら皿に盛りつけ、電子レンジで加熱したかぼちゃを添える。

豆腐のごま風味あんかけ

- 木綿豆腐 …… 1/3丁弱 (120g)
- すりごま …… 小さじ2 (5g)
- 片栗粉 …… 小さじ1強 (4g)
- エリンギ …… 20g
- 酒 …… 小さじ1弱 (4g)
- a みりん …… 小さじ1/2 (3g)
- こいくちしょうゆ …… 小さじ1/2 (3g)
- だし …… 60ml
- わさび …… 少々

- ①豆腐の水気を軽くふき、すりごまと片栗粉を合わせたものをまぶす。
- ②フライパンに少し多めに油(分量外)をひき、豆腐を焼く。
- ③エリンギは小さめに切ってaと一緒に鍋に入れ火にかける。
- ④最後に水溶性片栗粉でとろみをつけ、豆腐の上にかける。
- ⑤仕上げにわさびを添える。

白菜ときゅうりのレモン酢和え

- 白菜 …… 葉1枚 (80g)
- きゅうり …… 中1/3本 (30g)
- レモン汁 …… 小さじ2 (12g)
- 砂糖 …… 小さじ1 (3g)

- ①白菜は1.5cm幅にカットしてゆで、よく水気をきっておく。きゅうりはせん切りにする。
- ②レモン汁と砂糖を合わせて①と和える。

豚汁

- 豚肉 …… 40g
- ごぼう …… 30g
- なす …… 30g
- にんじん …… 10g
- だし …… 300ml
- みそ …… 大さじ1弱 (14g)
- こいくちしょうゆ …… 小さじ1/6 (1g)
- ごま油 …… 小さじ1/5 (1g)
- ねぎ …… 適量
- 七味 …… 少々

- ①豚肉は1.5cm幅に切って下ゆでし、ごぼうはささがき、なすとにんじんは半月切りにする。
- ②鍋にだしと①を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③最後に、みそ・しょうゆ・ごま油で調味。小口切りにしたねぎと七味をかける。

素材をいかして 美味しく減塩

Menu

- ・ご飯
- ・鮭の菜種焼き
- ・豆腐のごま風味あんかけ
- ・白菜ときゅうりのレモン酢和え
- ・豚汁

ポイント

塩分が気になり、いつも同じような物ばかり、食事への楽しみが薄れているそんな方に食べていただきたいです。塩をなるべく使わず、食材とのバランスも考えながら香辛料や薬味を効かせて減塩しました。

- ☆菜種焼きは、カレー粉で魚に下味をつけ、他の塩分を控えめにすることで、色合いは鮮やかなまま、減塩することができました。
- ☆豆腐は、豆腐自体にごまの風味をつけ、あんが薄味でもおいしく食べられるよう工夫をし、味のアクセントにわさびを添えました。
- ☆和え物は、レモン汁と砂糖でさっぱりと、塩分がなくても酸味でおいしく食べられます。
- ☆豚汁は、具材からのだしをいかし、調味料は少なめに。最後にごま油を加えることで風味良く、薬味のねぎと七味も効かせました。

減塩の工夫

一般の部 最優秀賞



レシピ作成：
株式会社プブレひまわり 管理栄養士 平田茜さん

カルシウムも鉄分もたっぷり！ 和風減塩ご飯

Menu

- ・青菜ご飯
- ・鶏肉の粒マスタード炒め
- ・ほうれん草とさくらえびの白和え
- ・トマトのしょうが酢
- ・きのこのミルクスープ

ポイント

減塩でありながら、カルシウムやその吸収を良くするビタミンD、そして鉄分も豊富な献立なので女性の方に！成長期のお子様や妊娠高血圧が気になる妊婦さんにもおすすめ。

減塩の工夫

- ☆青菜ご飯は、青菜を混ぜ見た目に鮮やかさを。カルシウムも強化しました。
- ☆鶏肉の粒マスタード炒めは、粒マスタードで程よい辛味と風味が加わります。
- ☆ほうれん草とさくらえびの白和えは、さくらえびやしいたけから出る旨味で、薄味でもおいしく食べられます。
- ☆トマトのしょうが酢は、しょうが入り三杯酢とトマトの旨味で献立にパンチを加えました。
- ☆きのこのミルクスープは、食物繊維も豊富でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な食材を使用しました。ミルクスープでおいしく減塩できます。

～材料(2人分)&作り方～

青菜ご飯

精白米 …… 1合 (150g)
小松菜 …… 60g
塩 …… 0.6g

- ①小松菜を洗い、水がついたままラップに包み電子レンジで加熱し、火を通す。
- ②炊いたご飯に①をみじん切りにしたものと塩を混ぜ合わせ、器に盛りつける。

ほうれん草とさくらえびの白和え

木綿豆腐 …… 1/3丁強 (140g)
ほうれん草 …… 1/5束 (40g)
しいたけ …… 1枚 (16g)
さくらえび …… 1g
練りごま …… 小さじ1強 (6g)
白みそ …… 大さじ1/2強 (10g)
みりん …… 大さじ1/2強 (10g)

- ①木綿豆腐は水切りしておく。
- ②ほうれん草はサッとゆで、流水で冷やして水気をしぼり、3cmくらいに切る。
- ③しいたけは水で濡らしてラップに包み、電子レンジで軽く加熱した後、粗みじんに刻む。
- ④すべての材料を混ぜ合わせ(豆腐は握りつぶしながら入れ)、器に盛りつける。

トマトのしょうが酢

トマト …… 中2個 (400g)
しょうが …… 1かけ強 (16g)
酢 …… 大さじ1 (15g)
砂糖 …… 小さじ1強 (4g)
こいくちしょうゆ …… 小さじ2 (12g)

- ①トマトは一口大に切る。
- ②しょうがはすりおろし、少量を飾り用に取分けておく。
- ③ボウルに酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、飾り用以外のしょうがと①を加えてよく和える。
- ④器に盛り、飾り用のしょうがをのせる。

鶏肉の粒マスタード炒め

鶏もも肉(皮なし) …… 180g
ブロッコリー …… 100g
オリーブオイル …… 小さじ2 (8g)
粒マスタード …… 小さじ2 (12g)
塩 …… 0.6g
こしょう …… 少々

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱して軽く火を通しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉の色が変わるまで炒める。
- ④③にブロッコリー、粒マスタードを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

きのこのミルクスープ

しめじ …… 40g
エリンギ …… 40g
オリーブオイル …… 小さじ2 (8g)
にんにく(みじん切り) …… 1かけ強 (8g)
(チューブの場合は小さじ1程度)
水 …… 100ml
低脂肪牛乳 …… 100ml
顆粒コンソメ …… 小さじ1弱 (2g)
乾燥パセリ …… 少々

- ①しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。エリンギは薄くスライスする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくを熱し、香りが出るまで炒めたら、①を加えさらに炒める。
- ③②に水、低脂肪牛乳、顆粒コンソメを加えてきのこがやわらかくなるまで煮込み、器に盛りつけ、パセリをふる。

一般の部 優秀賞



レシピ作成：竹内真紀さん・奥田裕子さん

減塩GO!

～素材の旨みでかるうまゲットだぜ!～

Menu

- ・ご飯
- ・胡麻さわらの和風ホワイトソースがけ
- ・もっちり豆腐のきのこあんかけ
- ・ケチャップ酢れんこん

ポイント

野菜や魚があまり好きではない我が家の子どもたち。苦手な食材も一工夫することで食べやすくしました。家で毎日食べる食事だからこそ、薄味で、素材の持つ本来のおいしさを知ってもらい、もっと食事を楽しめるようになって欲しいという願いがこもっています。

減塩の工夫

☆さわらをヨーグルトに漬けることで、臭みを取りのぞき、素材の旨味がアップします。ごまを全体にまぶすことで、下味を付けなくてもソースだけでおいしく食べられます。麦みその甘味と旨味でホワイトソースのコクを出し、塩分控えめでも満足できます。つけ合わせの野菜には味つけをせず、余ったソースと一緒に食べてもらうことで減塩になります。

☆豆腐だねは片栗粉でもっちり食感に仕上がっているので、あんが絡みやすく、味を感じやすいです。しょうがの風味で、豆腐団子に下味をつけなくてもおいしく食べられます。

☆ケチャップ酢れんこんは、酢とケチャップの酸味で塩分控えめでもおいしく食べられます。

～材料(2人分)&作り方～

胡麻さわらの和風ホワイトソースがけ

さわら …… 2切れ (70g×2)
 ヨーグルト …… 小さじ4 (20g)
 黒いりごま …… 大さじ3 (27g)
 白すりごま …… 大さじ1 (7g)

ホワイトソース

バター …… 小さじ2 (8g)
 小麦粉 …… 大さじ1弱 (8g)
 牛乳 …… 90ml
 麦みそ …… 小さじ2 (12g)

付け合わせ

にんじん …… 70g
 ブロッコリー …… 50g

- ①ビニール袋にさわらとヨーグルトを入れ、よくもみこみ、20～30分漬ける。
- ②鍋にバターを入れ、弱火で溶かし、小麦粉を入れて焦げないように木べらで炒める。
- ③粉っぽさがなくなったら、牛乳を加え、ダマにならないよう泡だて器でよく混ぜる。
- ④とろみがついたら麦みそを加え、ゆるめに仕上げしておく。
- ⑤パットに黒いりごまと白すりごまを入れ、軽く混ぜる。
①で漬けたさわらを取り出し、軽くヨーグルトをぬぐってから、表裏にたっぷりとごまをつける。
- ⑥天板にクッキングシートを敷き、⑤のさわらをならべる。200℃で温めたオーブンで15分～20分焼く。
- ⑦にんじんは皮をむきピーラーで薄くスライスし、ブロッコリーと一緒にやわらかくなるまでゆでる。
- ⑧皿にさわらとにんじん、ブロッコリーを盛りつけ、それぞれホワイトソースをかける。

もっちり豆腐のきのこあんかけ

木綿豆腐 …… 1/6丁弱 (60g)
 キャベツ …… 80g
 しょうが …… 1かけ (10g)
 片栗粉 …… 大さじ1 (9g)

きのこあん

なめこ …… 60g
 えのきだけ …… 30g
 青ねぎ …… 10g
 水 …… 100ml
 だしパック …… 1袋
 こいくちしょうゆ …… 大さじ1/2 (9g)
 片栗粉 …… 小さじ1 (3g)

- ①キャベツをフードプロセッサーで細かいみじん切りに。
- ②ポウルに①、木綿豆腐、すりおろしたしょうがを入れ、豆腐をつぶしながらよく混ぜる。片栗粉を加え全体に混ぜ合わせる。
- ③椀の上に大きめに切ったラップをしき、二等分した②を入れ、ラップ上部の口をひねり、茶巾しぼりにする。
- ④600Wの電子レンジで3分半～4分加熱する。
- ⑤なめこ、えのきだけの石づきを落とし、えのきだけは4cmにカットしてなめこと一緒によくほぐしておく。
- ⑥鍋に水とだしパックを入れ火にかけ、だしを取る。だしの中に⑤を入れてひと煮立ちさせ、しょうゆを加える。
- ⑦一度火を止め、水溶性片栗粉を加えて再び弱火にかけ、とろみをつける。
- ⑧④で出来た豆腐だねのラップをはがし、皿に盛りつけ、きのこあんをかける。最後に刻んだ青ねぎをのせる。

ケチャップ酢れんこん

れんこん …… 70g
 酢 …… 大さじ2 (30g)
 砂糖 …… 小さじ2 (6g)
 ケチャップ …… 大さじ1弱 (14g)
 しらす干し …… 小さじ2 (8g)

- ①皮をむいたれんこんを2～3mmの輪切りにして、酢水(分量外)に漬けておく。ポウルに酢、砂糖、ケチャップを入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ②沸騰したお湯に水気を切ったれんこんを入れ、歯ごたえが残るよう、軽く透明になるまでゆでる。
- ③ざるに上げ、熱いうちに①で作ったケチャップ酢に漬け、時々混ぜながら冷ます。
- ④人肌冷めたら、上から押えるようにラップをし、冷蔵庫で食べる直前まで冷やしておく。
- ⑤皿に盛りつけ、しらす干しを上からまぶす。

👑 学生の部 最優秀賞



食塩相当量
2.9g
1270kcal
(1人分)

レシピ作成：西日本調理製菓専門学校 三宅真由さん

減塩！カレーコロッケと付け合わせ

✕ Menu ✕

- ・ご飯
- ・カレーコロッケ
- ・きのこのマリネ
- ・わさびマヨサラダ

POINT

子どもから大人までたくさん
の人に食べてもらいたい野菜
たっぷりレシピです！

- 減塩の工夫**
- ☆それぞれの料理にカレー粉やにんにく、わさびなどを使い、はっきりとした味つけにすることで、味にメリハリをつけました。
 - ☆いろいろな野菜を使うことで、お肉の量が少なくても食べごたえのある料理内容にしました。
 - ☆野菜をいろいろな大きさにしたり、クルミなどを使うことで食感も楽しめるようにしました。
 - ☆カレーやチーズなど、子どもから大人まで食べられる味つけにし、サラダも辛いわさびにマイルドなマヨネーズを合わせることで子どもでも食べやすくし、かつ塩の代わりにマヨネーズで味をつけることで減塩しました。

～材料(2人分)&作り方～

カレーコロッケ

- じゃがいも ……中2個 (200g)
- 玉ねぎ ……小1個 (150g)
- 合挽き肉 ……100g
- とろけるチーズ(プロセスチーズ) ……36g
- カレー粉 ……大さじ1
- ナツメグ ……少々
- こしょう ……少々
- 塩 ……0.3g
- ウスターソース ……大さじ1 (18g)
- a
 - 卵 ……1個
 - 小麦粉 ……適量
 - パン粉 ……適量
- キャベツ ……200g
- トマト ……1/2個
- パセリ ……適量

- ①じゃがいもは皮をむいて約7mmの厚さに切り、やわらかくなるまで電子レンジで加熱し、こしておく。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、みじん切りにした玉ねぎと合挽き肉を炒める。
- ③①と②をボウルに入れ、カレー粉、ナツメグ、こしょう、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④③とチーズを4等分し、それぞれチーズが中心になるようコロッケの形を成形する。
- ⑤④にaの衣をつけて160℃の低温できつね色になるまで揚げる。
- ⑥つけ合わせにキャベツのせん切り、トマト、パセリを盛りつけ、コロッケにウスターソースをかける。

きのこのマリネ

- しめじ ……1袋 (90g)
- にんじん ……30g
- にんにく ……1/2かけ (3g)
- a
 - 酢 ……大さじ2 (30g)
 - 砂糖 ……大さじ1 (9g)
 - 減塩しょうゆ ……小さじ1 (6g)
 - オリーブオイル ……小さじ1 (4g)
 - 塩 ……0.5g

- ①しめじは石づきを落としてほぐし、にんじんはせん切りにして、電子レンジで約5分加熱して軽く冷ましておく。
- ②ボウルにすりおろしたにんにくとaを入れて混ぜたら①と和える。

わさびマヨサラダ

- かぼちゃ ……100g
- ブロッコリー ……35g
- ベーコン ……1枚強 (25g)
- マヨネーズ ……大さじ3と1/3 (40g)
- わさび ……大さじ2/3 (12g)
- クルミ ……適量

- ①かぼちゃは皮をむき、約1cmの角切りにし、電子レンジで5分加熱する。
- ②ブロッコリーは小さめに切ってゆでる。
- ③ベーコンは1cm幅に切り、軽く炒める。
- ④ボウルにマヨネーズとわさびを入れて混ぜ、①②③を入れて和える。
- ⑤最後に粗く刻んだクルミを散らす。

学生の部 優秀賞



レシピ作成：就実高等学校 大越康平さん

食塩相当量
2.3g
921kcal
(1人分)

秋の宝石箱

Menu

- ・しいたけ、大豆、にんじんの炊き込みご飯
- ・さんまと野菜のミルフィーユ
- ・グレープフルーツのサラダ
- ・さつまいものごま炒め
- ・とろろ昆布のすまし汁

ポイント

秋の旬である食材を使って、素材の旨味を十分引き出せるように調理方法を工夫し、盛りつけや料理の仕上がりの色彩にも工夫を凝らして食べる喜びや楽しみが増すように心がけました。
一人暮らしをしている祖母の喜ぶ顔を見たくてこの献立を考えました。

- 減塩の工夫**
- ☆素材の旨味が凝縮されているので、干しいたけの戻し汁、大豆の汁も捨てずにだしとして活用しました。また、大豆・干しいたけは噛むほど味が出る食材なので、減塩につながり、健康にもよいと思います。
 - ☆秋の旬であるさんまを活用し、洋風にアレンジして調理しました。安価のわりに栄養価の高い素材を使用し、ソースはすだちの酸味でおいしく食べられるようにしました。
 - ☆グレープフルーツの果肉・果汁を使ってドレッシングを作り、その際グレープフルーツは苦味があるのではちみつを入れて味をまろやかにし、皮も器として利用しました。
 - ☆さつまいもの甘み、ほくほく感を出すために蒸し焼きにしました。
 - ☆汁物は、とろろ昆布に塩分が含まれていることを利用した、だしのいらない、手軽で誰にでもできる即席吸い物です。

～材料(2人分)&作り方～

しいたけ、大豆、にんじんの炊き込みご飯

- 精白米 …… 1合 (150g)
干しいたけ …… 2枚
大豆(水煮) …… 50g
にんじん …… 10g
こいくちしょうゆ …… 小さじ1 (6g)
水 …… 適量
かいわれ菜 …… 適量

- ①米は炊く30分前に洗い、ざるにあげておく。干しいたけは、ひたひたのぬるま湯につけて戻しておく。
- ②にんじんは皮をむいてみじん切りにする。しいたけは軸をのぞいてみじん切りにして、戻し汁はとっておく。大豆の水煮は、大豆と煮汁に分けておく。
- ③炊飯器に米、しいたけの戻し汁、しょうゆ、大豆の煮汁(適量)を入れ、水を目盛まで入れる。にんじん、しいたけ、大豆を入れて炊く。
- ④炊けたら、底からさっくりと混ぜ器に盛り、かいわれ菜をのせる。

グレープフルーツのサラダ

- グレープフルーツ …… 1個
水菜 …… 10g
かいわれ菜 …… 10g
にんじん …… 20g
大根 …… 20g
- a
- オリーブオイル …… 大さじ1 (12g)
 - グレープフルーツの果肉・果汁 …… 適量
 - 黒こしょう …… 少々
 - はちみつ …… 小さじ1 (7g)
 - 酢 …… 小さじ2 (10g)

- ①グレープフルーツの下部2/3は皮と果肉の間にナイフを入れて、スプーンで中をくり抜き、器として使う。取り出した果肉は薄皮を取りのぞき、ほぐして少量とり分けておく。
- ②かいわれ菜は3cm、水菜は5cmに切り、大根は繊維にそってせん切り、にんじんもせん切りにしたら、冷水中にサッと通してざるにあげ水気をよくきる。
- ③ボウルに②とaを入れよく混ぜ合わせる。
- ④①器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

さんまと野菜のミルフィーユ

- 生さんま(大) …… 2尾 (150g×2)
トマト …… 1/2個 (100g)
なす …… 中1/3本 (30g)
ピーマン …… 2/3個 (20g)
大葉 …… 10枚
オリーブオイル …… 適量
- a
- 塩 …… 0.6g
 - こしょう …… 適量
 - ガーリックパウダー …… 適量
- b
- 塩 …… 0.6g
 - こしょう …… 適量
 - ガーリックパウダー …… 適量
- 粉チーズ …… 大さじ1と2/3 (10g)
すだち …… 1/2個

- ①さんまは3枚におろし、身の部分をそれぞれ半分に切りaで下味をつける。トマト、なす、ピーマンはそれぞれ5mmの厚さの輪切り、大葉6枚はせん切りにする。
- ②なす、さんま、せん切りにした大葉、トマト、ピーマンを順に重ね、bをふりかける。
- ③天板にオリーブオイルをぬって②をならべ、180℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。一旦取り出し、粉チーズをかけ再度焼く。
- ④残りの大葉の上に③をのせ、すだちを添える。

さつまいものごま炒め

- さつまいも …… 中1/3本 (100g)
黒いりごま …… 小さじ1/2 (1.5g)
ごま油 …… 小さじ2 (8g)
みりん …… 小さじ2 (12g)
はちみつ …… 小さじ1/2 (3.5g)
砂糖 …… 小さじ2 (6g)

- ①さつまいもは皮つきのまま3cmの長さのせん切りにし、水に数分さらして水気を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、さつまいもを炒め、油がまわったら水大さじ2(分量外)を加え、ふたをして弱火で約3分蒸し焼きに。
- ③ふたをとって強火にし、みりん、砂糖、はちみつ、黒いりごまを加えて炒め合わせる。

とろろ昆布のすまし汁

- とろろ昆布 …… 10g
かいわれ菜 …… 5g
こいくちしょうゆ …… 小さじ1 (6g)
熱湯 …… 200ml
- ①かいわれ菜は長さを半分にする。
 - ②碗にとろろ昆布とかいわれ菜を入れる。熱湯をそそぎ、しょうゆを入れてよく混ぜる。

有坂翔太さん「かるうま」レシピ

「かるうまレシピコンテスト」審査員の有坂翔太さんに減塩レシピを考案していただきました。



有坂翔太 (ありさか しょうた)
岡山県出身。男性料理ブームの第一人者としてテレビや雑誌などで活躍中。「有坂翔太のLOVEごはん」など著書多数。2014年には岡山県PR大使「晴れの国大使」に就任。

茄子のミルフィーユ りんごとアボカドのクリームをはさんで

減塩の工夫

りんごの酸味と甘みをいかし、しょうがの風味でアクセントをつけました。最初にドレッシングの味を感じるため、減塩でありながら最後までしっかりとした味つけを楽しめます。

材料(2人分) & 作り方

岡山千両なす	2本 (150g)	ドレッシング
アボカド	1/2個	
りんご(みじん切り)	40g	
カニかま(刻む)	2本 (18g)	
レモン汁	少々	
マヨネーズ	大さじ2 (24g)	
こしょう	少々	

a	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1 (18g)
	寿司酢	大さじ1 (15g)
	酒	小さじ1 (5g)
	しょうが(チューブ)	少々

- ①なすは縦3枚にスライスして隠し包丁で火を通りやすくする。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、なすを両面焼いたらキッチンペーパーの上に置き、油をきりながら冷ます。
- ③aを小鍋に合わせてひと煮立ちさせて冷ます。
- ④アボカドの実をボウルに取り出し、スプーンでクリーム状にしたらレモン汁、マヨネーズ、カニかま、りんごを加えてよく混ぜ、こしょうで味を調える。
- ⑤冷めたなすの間にカニクリーム(④)をはさみ、冷蔵庫で休ませる。
- ⑥なすを休ませたら半分にカットして器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

かるうまレシピ作成にご協力いただいた皆様

- ☆馬場元子
- ☆M子
- ☆高原みゆき
- ☆音楽ひろば れんと
- ☆株式会社貞本商店
- ☆成本明谷子
- ☆悠生・惇生・ママ
- ☆北村智子
- ☆室賀ネジ機工株式会社
- ☆山本節子
- ☆木次敦子
- ☆御津・御津南・五城学区
栄養改善協議会
- ☆かんでんばばショップ岡山店
- ☆株式会社ププレひまわり
迫井徹
平田茜
岡崎亜季
近藤静香
- ☆岡山中央水産有限会社
- ☆竹内真紀・奥田裕子
- ☆福渡・竹枝・建部学区
栄養改善協議会
- ☆岡山県立岡山南高等学校
金田夏実
カットマト缶(十川結衣、林幸奈)
- ☆岡山県立興陽高等学校
谷口愛美
葛原彩音
- ☆山本彩乃
- ☆就実高等学校
山本春華
大越康平
- ☆西日本調理製菓専門学校
三宅真由
- ☆三宅医院
料理長 石井伴明
- ☆大惣 だいそう
- ☆株式会社セントラルフーズ
- ☆フードケアサポートセンター こっこ亭
近藤真穂
尾崎真梨奈
金田真末子
濱田洋祐
- ☆心臓病センター榊原病院 調理科
西江智章
- ☆独立行政法人 国立病院機構
岡山医療センター
- ☆中華 錦亭
- ☆九州料理 海賊
- ☆レストラン Mint
- ☆そうさく日本料理 DANK
- ☆津山城下町居酒屋
KITAYAMA ~キタヤマ~
- ☆中国料理 南京樓 田町本店
- ☆ル・メルシエ
- ☆ナチュラルモン
- ☆ふらっと

その他多数の皆様
※順不同・敬称略



ご協力ありがとうございました