

松江保健生協

思わず、減塩したくなる

すこしお料理レシピ

2019 年度版



第2弾「松江生協版・すこしおレシピ集」

作成にあたって



健康づくり委員会
委員長 金津千代子

今年度も「すこしおレシピ」を募集し14レシピの応募があり、第2弾「松江生協版・すこしおレシピ集」を作成しました。

応募レシピからは、日頃から「すこしお」を意識した調理を心がけている様子が伺えました。集まったレシピは年々パワーアップしており、彩りも良く、簡単に調理でき、そして「すこしお」です。

また新しく考えられたレシピではなく、日頃から普通にご家庭で調理されているメニューの紹介になっているのだと思います。

塩分の出し方が分かりにくい面もありますが、「これなら私もできる」「私はこんな工夫をしている」と「すこしお生活」の広がりが出来てきたと思います。

この「レシピ」を多くの方がご家庭でご試食いただき、支部や班で、そしてランチミーティング等にご活用いただきたいと思います。

*今回塩分の高い「レシピ」もありますが、アイデアもよく、応募作品すべてを紹介させて頂きました。



最優秀賞🏆

塩分(1人分)
0.43g

料理名

豚しゃぶとトマトのごまあえ

0.43g



材料(4人分)
【調理時間 約10分】

分量

- ・豚ロース (しゃぶしゃぶ用)
- ・トマト
- ・いんげん
- ◆ { すりごま(白)
- ごま油
- 塩
- にんにく(すりおろし)

- 200g
- 大2個
- 10本
- 大さじ2
- 大さじ1/2
- 小さじ1/3
- 小さじ1/2

作り方(コト・ポイント)

- ① 豚ロースしゃぶしゃぶ用をゆで、粗熱を取る。
- ② トマトはヘタを取って クシ型(10等分位)に切る。
- ③ いんげんは半分に切って ゆでてザルに取る。
- ④ ボールに◆の材料を入れ、①②③を加えてあえる。

料理にこめた
思いなど

ごまをたっぷり使うことと今年はトマトが沢山できたので、家族に沢山食べてもらいたいとの思いで作りました。
ごま油、にんにくを入れ、塩分も少なくあえることでドレッシング等かけなくてすむことなどを考えました。

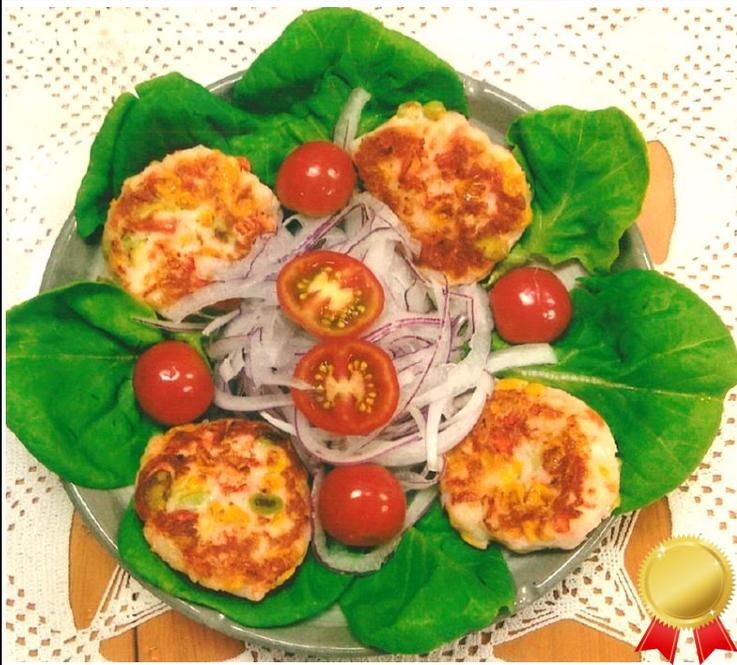
優秀賞 


塩分(1人分)

料理名

えび入り3色バーグ

0.63g



材料(4人分)

【調理時間

約50分】

分量

・むきえび

300g

・コーン

50g

・枝豆

40g

・にんじん

40g

・はんぺん

1枚

(塩分1.7g)

・塩麴

小さじ1/2

・かたくり粉

大さじ2

・卵

1個

・オリーブオイル

少々

作り方(コト・ポイント)

- ① えびは皮をむいて細かく切る。
- ② コーン・枝豆・にんじんは、1cm角の大きさに切り、サッと火を通して水分をよく切っておく。
- ③ はんぺんも同じ大きさに切る。
- ④ ①～③をボールに入れ、塩麴・かたくり粉・卵も入れてよく混ぜて4等分に分ける。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを引き、中火で色がつくぐらいまで焼き、裏返して弱火にし、蓋をして5～6分くらい焼く。
※旬の野菜と盛り付ける。

料理にこめた
思いなど

毎日の食事をバランスよく食べるには、1日30品目食べることを頭におき、1品にできるだけ種類を多く取り入れることを心がけて私なりに楽しく料理を作っています。



塩分(1人分)

料理名

とりムネ肉のトマトソース煮込み

0.37g



材料 (4人分)

【調理時間

約30分】

分量

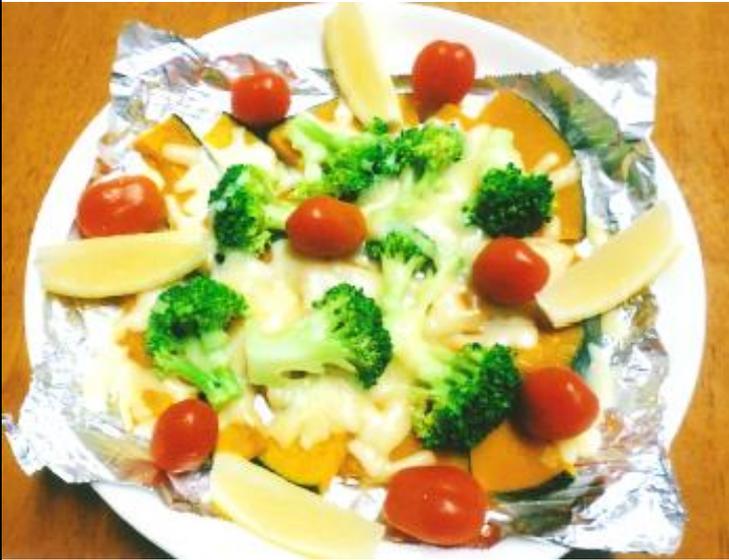
| | |
|----------|----------|
| ◆野菜の皮やヘタ | 両手に軽く一杯 |
| 水 | 300ml |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| とりムネ肉 | 2枚 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| ◎あらごしトマト | 1箱 |
| セロリ | 1/2本 |
| キャベツ | 1/4玉 |
| 人参 | 1本 |
| ピーマン | 3個 |
| 玉ねぎ | 1玉 |
| 舞茸 | 1パック (小) |
| コンソメ顆粒 | 小さじ1 |

作り方(コト・ポイント)

- ① 野菜だしをとる
◆を小鍋に入れて中火にかける。沸騰してきたら弱火で20分くらい火にかけておく。
※野菜だしに使う野菜くずは、あくの強いもの以外は何の野菜くずでも可。今回は人参の皮・ヘタ、ピーマンのヘタ、玉ねぎの皮、セロリの根本、りんごの皮・芯を使う。
- ② とり肉の下ごしらえ
食べやすい大きさに切ったとりムネ肉をビニール袋に入れる。袋内で酒をもみ込み、片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブ油(分量外)をひき、とり肉を焼く。表面がきつね色になれば(中は生で)OK。
- ③ トマトソースづくり
◎の全ての野菜を1~2cm角に切る。オリーブ油(分量外)をひいた鍋で炒める。(火の通りにくいものは先にレンジにかけておくと時短に!)火が通ったら、あらごしトマト、①の野菜だしとコンソメを加える。※使用する野菜は何でもOK。香りが良いのでセロリは必須!
- ④ 煮込む
③の鍋に②のとり肉を入れ、10~20分ほど煮込む。

料理にこめた
思いなど

トマトソースが余ると思います。余ったらソースは、パスタと和えたり、お米や雑穀を混ぜてリゾットにしたり、だし汁を足してミネストローネとして食べたりしています。

| | | |
|--|--|---|
| 手軽で賞  | |  塩分(1人分) 0.5g |
| 料理名 | 南瓜、ブロッコリーのチーズ焼き ミニトマト添え | |
|  | 材料(4人分) 【調理時間 約20分】 | 分量 |
| | ・南瓜(種を取り) ・ブロッコリー ・チーズ (とろけるチーズ) ・ミニトマト ・レモン | 200g 80g 80g 8個 半個 |
| 作り方(コト・ポイント) | ～レンジ・オーブントースター料理～ | |
| | ① 南瓜は種を取り、5mm中位の輪切り(いちょう切り)にする。大皿に重ならないように並べ、水をふってラップをかけて600wのレンジに3分。 (やわらかくなったか、竹串で刺して確かめる。) フライパン用ホイルに並べてオーブントースター1000wで5分焼く。 ② ブロッコリーも皿に並べ、ラップをかけて600wで約3分(好みの硬さに)南瓜の上に並べ、チーズをのせ、オーブントースターで5分焼く。 ③ ミニトマト・レモンを添える。 ・レモンを絞ってかけて食べる。 ・マヨネーズでも良い。 | |
| 料理にこめた思いなど | ・夏に、火を使わずレンジ・オーブンで料理できる。 ・簡単。夏の甘い南瓜を利用するとおいしいです。 | |

料理名

こんがりさけと たっぷり野菜のトマト煮

0.38g



材料(4人分)

【調理時間 約 分】

分量

| | |
|------------|------|
| さけ | 4切 |
| トマト(湯むき) | 240g |
| ピーマン | 80g |
| 赤ピーマン | 80g |
| 木耳(生) | 80g |
| 人参 | 80g |
| むきえだまめ | 80g |
| 玉ねぎ | 160g |
| ベーコン | 12g |
| 牛乳(さけ下処理用) | 少々 |
| 小麦粉 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 塩コショウ | 1g |

作り方(コト・ポイント)

- ① さけを牛乳に浸し(10分程度)魚の臭みを取り除く。
- ② トマトはざく切り。ピーマン・赤ピーマンは縦の繊維沿いに千切り、玉ねぎもざくっと切り、人参・木耳も切り、ベーコンも細かく切る。
- ③ さけは浸した牛乳から出し、水分をペーパーで押さえ、軽く塩コショウをふり、小麦粉を軽くまぶす。
- ④ 小麦粉をまぶした さけをフライパンにオリーブオイルを入れ、こんがりと焼く。両面こんがりと焼けたら皿に取り出しておく。
- ⑤ さけを取り出したフライパンの油をペーパーで拭き、新しいオリーブオイルを入れ固い人参から入れ、全部の野菜と炒める。
- ⑥ 炒められた野菜にこんがりと焼けた さけを戻し、10分程度中火で蒸し焼き。
- ⑦ さらに4等分し盛り付ける。

料理にこめた
思いなど

家族に魚が苦手な者がいるため、さけを牛乳に浸し、臭みを取り除き調理をしました。

| | | |
|--|---|--|
| | |  塩分(1人分) 0.25g |
| 料理名 | 彩り野菜のさっぱりサラダ | |
|  | 材料 (4人分) 【調理時間 約20分】 | 分量 |
| | 人参 50g ピーマン 50g パプリカ (赤) 50g 玉ねぎ 100g きゅうり 1本 大葉 8枚 スライスハム 4枚 ミニトマト 適量 ◎合わせ酢 酢 40cc オリーブ油 大さじ2杯 めんつゆ (4倍) 20cc | |
| 作り方 (コト・ポイント) | ① 人参、ピーマン、パプリカ、きゅうりを千切りにする。 ② 玉ねぎはスライスする。 ③ ①、②を皿に盛りつける。 ④ 皿に大葉を敷いて、①②の野菜にハム、ミニトマトを盛り付け、合わせ酢をかける。 | |
| 料理にこめた 思いなど | 野菜を見栄えよく盛り付ける。 | |

| | | |
|--|--|--|
| | |  塩分(1人分) 0.73g |
| 料理名 | スイートポテトサラダ | |
|  | 材料(4人分) 【調理時間 約 分】 | 分量 |
| | さつまいも 牛乳 マヨネーズ きゅうり(中) 中玉トマト | 300g 1/2カップ 大さじ3 2本 4個 |
| 作り方(ポイント) | ① さつまいもは、2cmの厚さに切って、やわらかくなるまでゆでる。 ② きゅうりは薄い小口切りにし、塩小さじ1/6をまぶしておく。 ③ さつまいもを熱いうちにつぶし、酢大さじ1、塩小さじ1/6を入れ、牛乳でかたさを調整する。 ④ ③の粗熱がとれたらマヨネーズを混ぜ、水気をしぼったきゅうりを混ぜたらできあがり。 ⑤ トマトを添えて。 | |
| 料理にこめた 思いなど | おいしい さつまいものサラダです。 | |

| | | |
|---|--|--|
| | |  塩分(1人分) 0.58g |
| 料理名 | スパニッシュオムレツ | |
|  | 材料(4人分) 【調理時間 約 分】 | 分量 |
| | ・ロースハム ・玉ねぎ ・ピーマン ・トマト ・塩 ・胡椒 ・卵 トマトケチャップ | 40g (塩分1g) 100g 50g 150g 1g 少々 4個 適量 |
| 作り方(コト・ポイント) | ① ロースハム・ピーマンは千切り、玉ねぎはうす切り、 トマトはざく切りにする。 ② 卵をときほぐし、①を加え、塩・胡椒少々で味付けする。 ③ フライパンにサラダ油を流し、②を流す。 ④ ③に蓋をして蒸し焼きにする・・・卵が固まるまで蓋をして 蒸し焼き。 ⑤ ④を4等分に切り、お好みでトマトケチャップをかける。 (ケチャップなしなら塩分2g) | |
| 料理にこめた思いなど | 食欲のない時、トマトの酸味でとてもあっさりと感じました。 | |

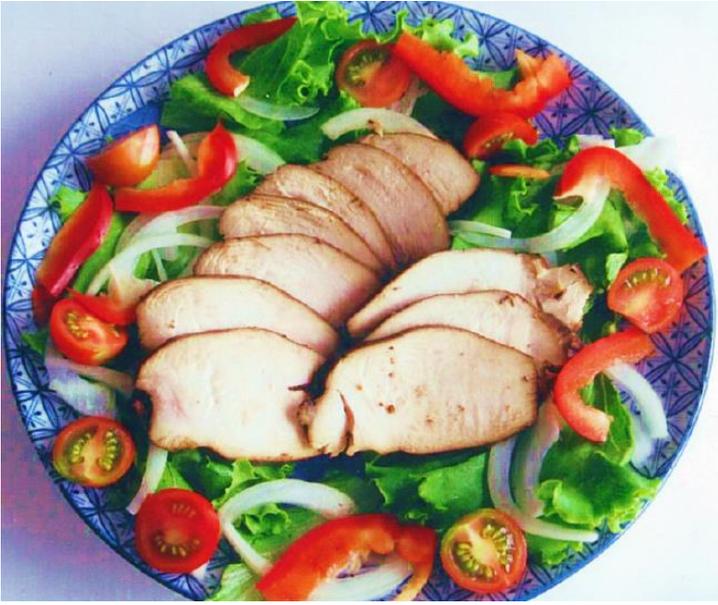
| | | |
|--|---|---|
| | |  塩分(1人分) 1.5g |
| 料理名 | 冬瓜を使った野菜スープ | |
|  | 材料(4人分) 【調理時間 約15分】 | 分量 |
| | 冬瓜 ベーコン 人参 しいたけ トマト ブロccoli コンソメ | 300g 100g 中1本 5枚 中2個 1個 固形なら2個 顆粒なら小さじ4 |
| 作り方(コト・ポイント) | ① 冬瓜は外皮をむき、中ワタ・種を取り除いて、3cmの拍子切りにする。 ② 人参は乱切り、しいたけは四つ切にする。 ③ ベーコンは3cmに切る。トマトは皮をむいてくし形に切る。ブロッコリーは小分けしてさっと塩ゆでしておく。 ④ 鍋に800ccの水を入れ、ニンジンと冬瓜を入れて煮る。やわらかくなったら、しいたけ・ベーコン・コンソメを加えてさらに煮る。(水の量は半分くらいになっている) ⑤ 最後にトマトを加えて、火が通ったところで止める。 ⑥ スープ皿に盛ってからブロッコリーを添えて彩りをよくする。(パルメザンチーズをふりかけても良い。) | |
| 料理にこめた 思いなど | 冬瓜は冷凍保存できるので、年中スープに利用できる。季節の野菜を利用して子どもからお年寄りまで野菜たっぷりスープの一品は食卓に欠かせません。 | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | |  塩分(1人分) 0.65g | |
| 料理名 | タマネギとヒジキのツナサラダ | | |
|  | | 材料 (4人分) 【調理時間 約30分】 | 分量 |
| | | タマネギ 芽ヒジキ ツナ缶 カイワレ大根 ごま油 マヨネーズ しょうゆ ごま油 マヨネーズ | 大さじ1 大さじ2 80g 適量 少々 少々 少々 小さじ1/2 大さじ3 |
| 作り方(コト・ポイント) | ① タマネギは薄切りにする。 ボウルに水を入れサッとタマネギのうす切りにしたものを水に通し水気を絞っておく。 ② ヒジキは水に戻して水気を絞って、ごま油でさっと炒める。 ③ ボウルに①②ツナを入れ、マヨネーズ、しょうゆを和える。 (しょうゆは隠し味) | | |
| 料理にこめた思いなど | | | |

| | | |
|---|---|--|
| | |  塩分(1人分) 0.33g |
| 料理名 | 冬瓜のあんかけに | |
|  | 材料 (4人分) 【調理時間 約15分】 | 分量 |
| | 冬瓜 水 エビ 濃口しょうゆ かつおぶし 砂糖 片栗粉 | 500g 500ml 6匹 大さじ1/2 2g 小さじ1 大さじ1 |
| 作り方 (コト・ポイント) | ① なべに水を入れ、かつおぶし・しょうゆ・砂糖を入れてエビを入れる。 ② 冬瓜を角切りにして煮込む(15分くらい)やわらかくなったら片栗粉を水で溶き入れる。 | |
| 料理にこめた思いなど | 畑で作っているし、夏にうれしい食材です。詰めたくてもおいしく食べられます。 | |

| | | |
|---|--|--|
| | |  塩分(1人分) 1.68g |
| 料理名 | お寿司ケーキ | |
|  | 材料 (4人分) 【調理時間 約 分】 | 分量 |
| | 米 酢 塩 水出しこんぶだし 砂糖 きゅうり オクラ とりミンチ 酢 砂糖 卵 カニかま きざみのり | 3合 大さじ4 小さじ1 大さじ1 大さじ3 1/2本 6本 150g 大さじ2 大さじ1 3個 5本 少々 |
| 作り方 (コト・ポイント) | ① きゅうりを粗みじんぎりにする。 ② オクラをゆがき小口切りにする。 ③ ボウルに①②を入れ、水出しこんぶ水（分量外）につけておく。 ④ にんじんをいちよう切りにする。 ⑤ とりミンチと④をいため、砂糖と酢で味付けをする。 ⑥ うすやき卵をつくり錦糸卵を作る。 ⑦ カニかまを短冊に切っておく。 ⑧ すし飯を作る。 ⑨ ケーキ型にごはん→オクラ・きゅうり→ごはん→とりミンチ・人参→ごはんをつめていく。 ⑩ 大皿にひっくり返し卵とカニかまとのりがかざりつける。 | |
| 料理にこめ た思いなど | | |

| | | |
|--|---|--|
| | |  塩分(1人分) 0.25g |
| 料理名 | いろいろ野菜のサラダ | |
|  | 材料(4人分) 【調理時間 約 分】 | 分量 |
| | ・きゅうり トマト ・じゃがいも ・ミックスビーンズ (食塩無添加。大豆・金時豆・白いんげん豆) ～ドレッシング～ ◆ { ・オリーブオイル ・酢 ・塩 ・胡椒 | 1本 4個 1個 50g 30cc 40cc 1g 少々 |
| 作り方 (コト・ポイント) | ① じゃがいもを1cm角に切り、レンジで加熱する。 ② きゅうりは1cmくらいに切る。 ③ ミニトマトは半分に切る。 ④ ◆の材料をあわせてドレッシングを作る。 ⑤ ①～③と食塩無添加のミックスビーンズを混ぜて、④のドレッシングをかける。 | |
| 料理にこめた 思いなど | 孫が宿題でサラダを作るというので一緒に作りました。オリーブオイルと酢を等量にしたらすごく油っぽかったので酢を多くしました。孫には不評でしたが、娘は「おいしい」と言っていました。 | |

| | | |
|---|--|--|
| | |  塩分(1人分) 4.18g |
| 料理名 | 鶏胸肉のコーヒー風味、 酢醤油漬け | |
|  | 材料(4人分) 【調理時間 約 分】 | 分量 |
| | ・鶏胸肉 ◆ { インスタント コーヒー ・水 ☆ { 酢 ・みりん ・酒 ・醤油 | 500g 大さじ3 500cc 1/4カップ 1/2カップ 1/2カップ 1/2カップ |
| 作り方 (コト・ポイント) | ① 鶏胸肉は、皮・脂を取り除く ◆を沸騰させ、鶏胸肉を入れ再び沸騰したら、弱火で5～6分煮る。火を止め、2時間放置。 ② 鶏肉を取り出し、☆の中に入れ、沸騰したら火を止める。冷めたらジップロックに入れ、3～4日冷蔵庫で味を馴染ませる。 ③ 浸しただし汁から取り出しスライスする。 ※1週間は十分保存可能。 ※沸騰したら必ず弱火にすること（しっとりと仕上げるため） | |
| 料理にこめた 思いなど | 胸肉は、高たんぱく低脂肪であり、美容にも良く積極的に食べたい食品です。 塩分も気にせず食べられ、炒飯、サンドイッチにしても美味しいです。 | |

上手に「すこしお」できていますか？

医療福祉生協は「すこしお生活＝すこしの塩分ですこやかな生活」をすすめています。減塩と聞くと、「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちですが、生協では、単に減塩を実践するのではなく、班会など多くの人たちと一緒に無理なく、「おいしくたのしく」をモットーに実践しています。

☆ 1日の塩分摂取量の目安は…



世界保健機関（WHO）は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5gとしていますが、日本では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。最新の2014年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.7gとなっています。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

♡POINT 食品の塩分量に注目してみましよう！

食品パッケージの栄養成分表示に記載してある食塩相当量を確認し、調理で使用する塩分量を調節しましょう。食事の際には塩分を意識し、自分が食べる食事の1日の塩



分量を計算しながら食事をすることで、減塩食に努めましょう。

☆実際はこんなところにも塩分が…

市販の加工食品や保存食など、見た目にはわからなくても塩分は食材の中に入っています。



ラーメンなど外食で食べる麺類で約4～6gもの塩分が入っているとされており、3食外食すると目安量を大きく上回る塩分量を摂取することになります。



♡POINT 食事のとりかたを意識してみましょう！

会食や外食で塩分の多い食事をとりすぎてしまっても、次の食事で塩分を少し控えるよう意識するようにしましょう。酸味や香辛料で味を引き立てたり、濃いめの出汁もおすすめです。表面だけに味付けするのも効果的です。



☆塩分量が多いとこんなリスクが…



塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせずに塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

♡POINT 生活習慣を見直してみましょう！

生活習慣病を予防するには、塩分のとりすぎに注意するとともに、バランスのよい食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。まずは自分自身や家族の生活習慣・食生活を一度見直すことから始めましょう。



松江保健生活協同組合・健康づくり委員会

2019年11月発行