



手軽に減塩、おいしく減塩♪

減塩弁当コンテスト 入賞レシピ集

本県は脳卒中の死亡率が高く、
脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却が健康いわて21
プラン(第2次)の大きな柱の一つとなっています。
そこで当所では県民の減塩・適塩等に対する意識を高めて
もらうため、平成28年から平成30年の3年間、
一般の皆さんを対象として減塩弁当コンテストを開催しました。
美味しくても簡単に減塩できるポイントを知り、
健康への大きな一歩を踏みだしましょう!

食塩摂取量の目標値



日本人の食事摂取基準(2015年版)より

しかし
実際は...



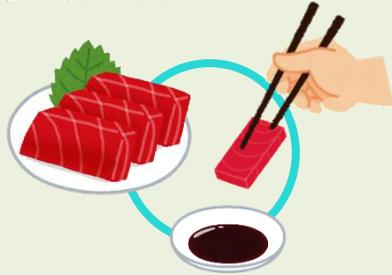
実際の食塩摂取量



平成29年国民健康・栄養調査より

これであなたも減塩マスター！！ 上手な減塩のためのポイント

両面にべったりはNG
舌に触れる面にちょこんと



醤油は「かける」
ではなく「つける」



塩サケ(甘口)
:2.2g



焼きちくわ
:0.6g



タラコ1/2腹
:2.3g



梅干し1個
:2.2g

塩分の多い食品は
控えめに

スープを半分残すと・・・



かけうどん
-2.5g



ラーメン
-2.6g



天ぷらそば
-3g

麺類のスープは
半分残そう



漬物の盛り合わせ
塩分約3g



チェンジ!



野菜サラダ
塩分0.4g



辛子和え
塩分0.4g



ラトウイユ
塩分1g

野菜は漬物以外で

「うまみ」のちからで
塩分カット!



天然食品でだしをとる

旬な食材は濃い味付けを
しなくても食材そのものの
おいしさで十分楽しめる!

春

夏

秋

冬



旬の食材を選ぶ



香味野菜

しそ、あさつき、
みょうが、ねぎ
パセリ など

香辛料

カレー粉、からし、
わさび、しょうが、
唐辛子 など



香味野菜や香辛料を
上手に活用

酢は、数少ない

「無塩調味料」

レモンやすだちなどの柑橘類
の利用でさわやかな香りも
料理のアクセントに!



酸味を活かす



泳ぐ味噌汁
から・・・



具たくさん!
食べる
味噌汁に



満足感も
UP!

味噌汁は具沢山
「食べる味噌汁」に

ドライカレーと10種のピクルス弁当

最優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:510Kcal
塩分:1.9g

ドライカレー (1人分)

【材料】

- ・油……………小さじ1
- ・しょうが……………少々
- ・たまねぎ……………1/4個
- ・ひき肉……………70g
- ・ごはん……………110g
- ・塩、こしょう……………少々

(合わせ調味料)

- ・減塩ケチャップ……………大さじ1
- ・カレー粉……………小さじ1弱
- ・ソース……………小さじ2
- ・卵……………1個

ピクルス (使いやすい分量)

【材料】

- ・きゅうり……………1本
- ・人参……………小1本
- ・大根……………中3cm
- ・たまねぎ……………1/3個
- ・酢……………50cc
- ・砂糖……………30g
- ・塩……………小さじ1
- ・缶詰コーン……………適量
- ・サラダ豆……………適量

《作り方》

- ①野菜を好みの切り方で切り、ピクルス液に入れて漬け込む。
- ②時々混ぜ返して2~3日後から食べごろ。
- ③よく水気を切ったピクルス50gに缶詰コーン、サラダ豆を合わせ加える。

《作り方》

- ①フライパンに油小さじ1を入れ、しょうが、たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ②ひき肉を加え、半分程色が変わったら、Aを加え、よく炒める。
- ③ごはんを加え、塩、こしょうを軽くふりかけ混ぜたら器に盛り、目玉焼きをドライカレーの上に乗せる。

お野菜たっぷりジューシー唐揚げ弁当

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:609Kcal
塩分:1.3g

鶏のから揚げ黒酢あんかけ(1人分)

【材料】

- ・鶏もも肉……………80g
- ・生姜……………20g
- ・片栗粉……………適量

- ・生姜汁……………6g
- ・砂糖……………小さじ1
- ・りんご酢……………

- ・A 小さじ1と1/2

- ・酒……………小さじ1
- ・塩……………少々

- ・B 醤油……………小さじ1/3
- ・黒酢……………小さじ1/3

- ・生姜汁……………1g

《作り方》

生姜20gをすりおろし、生姜汁を作る。生姜汁6gは漬け汁に使い、1gは黒酢あんに使用する。

- ①一口大にした鶏もも肉にAをもみこみ20分漬ける。
- ②①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げた後に180℃の油でもう一度揚げる。
- ③Bを混ぜ合わせ、フライパンに弱火で溶かし、泡が出てきたら水溶性片栗粉を加える。
- ④とろみがついたら火を止めて、から揚げに絡ませる。

にんじんとさつまいもの

きんぴら(1人分)

【材料】

- ・にんじん……………15g
- ・さつまいも……………15g
- ・ごま油……………小さじ1
- ・はちみつ……………小さじ1
- ・減塩じお……………小さじ1

《作り方》

- ①にんじんとさつまいもは2mmの千切りにする。さつまいもは水にさらした後、水気をふき取る。
- ②フライパンにごま油をひき、①を炒め全体に油がなじんだら水を少量加え、時々炒めながら1分半程蒸す。
- ③材料に火が通ったら火を止めはちみつと塩を加えて混ぜる

彩り野菜の素揚げ盛り(1人分)

【材料】

- ・かぼちゃ……………15g
- ・なす……………15g
- ・ししとうがらし……………1本
- ・赤パプリカ……………6g
- ・黄パプリカ……………6g
- ・揚げ油……………適量

《作り方》

- ①かぼちゃは一口大、なすは1cm幅の輪切り、パプリカは細長い三角形にきる。ししとうはへたを取る。
- ②なすは水に浸した後、水気をふき取る。ししとうは上下に穴をあける。
- ③すべての材料を160℃の油で揚げ、かぼちゃとなすは170℃の油でもう一度揚げる。

ブロッコリーとしめじの

ゆずこしょう和え(1人分)

【材料】

- ・ブロッコリー……………15g
- ・しめじ……………15g
- ・ブロッコリーとしめじの茹で汁……………小さじ1と1/2
- ・かつお節……………1g
- ・ゆずこしょう……………0.6g

《作り方》

- ①しめじとブロッコリー食べやすい大きさにし、茹でる。
- ②①の茹で汁とゆずこしょうを混ぜてかけ、かつお節と和える。

懐かしいハイカラ弁当

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:540Kcal、塩分:2.0g

厚揚げの酢豚風 (1人分)

【材料】

- ・厚揚げ・・・30g
- ・筍・・・10g
- ・にんじん・・・10g
- ・ピーマン・・・10g
- ・ねぎ・・・10g
- ・根生姜・・・10g
- ・サラダ油・・・小さじ1/3
- ・ケチャップ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1/3
- ・醤油・・・小さじ1/3
- ・米酢・・・小さじ1/3
- ・鶏ガラだし・・・小さじ1/3
- ・片栗粉・・・小さじ1/3
- ・水・・・大さじ1

《作り方》

- ①にんじんは斜め切りにし、茹でる。ほかの材料は乱切りにする。
- ②①をサラダ油で炒めてAを絡める。

ひじきの炒り煮 (1人分)

【材料】

- ・乾燥姫ひじき・・・1g
- ・ツナ缶・・・5g
- ・にんじん・・・5g
- ・ごぼう・・・3g
- ・コーン缶・・・2g
- ・醤油・・・0.5g
- ・酒・・・0.5g
- ・みりん・・・0.5g
- ・砂糖・・・0.3g

《作り方》

- ①ひじきは水で戻して絞る。人参とごぼうは千切りして茹でる。
- ②①とツナを炒り、弱火で煮てAで味を付け、静かに煮る。コーンを混ぜる。

和風ベジバーグ (1人分)

【材料】

- ・鶏ひき肉・・・20g
- ・キャベツ・・・20g
- ・玉ねぎ・・・15g
- ・高野豆腐・・・1g
- ・パン粉・・・1g
- ・片栗粉・・・1g
- ・パセリ・・・少々
- ・だし汁・・・小さじ2
- ・米酢・・・小さじ1/2
- ・醤油・・・小さじ1/3
- ・片栗粉・・・小さじ1/3
- ・水・・・小さじ1/3
- ・サラダ油・・・小さじ1/5

《作り方》

- ①キャベツ、玉ねぎをみじん切りに、高野豆腐はすりおろし、ひき肉、パン粉、卵、片栗粉を混ぜ形を整える。
- ②油を引いたフライパンで①を両面焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③Aを煮てソースを作り、②にかける。

もやしのカレー炒め (1人分)

【材料】

- ・もやし・・・1/10袋
- ・人参・・・1g
- ・鶏ひき肉・・・10g
- ・にんにく・・・1/10カケ
- ・カレー粉・・・小さじ1/10
- ・塩・・・小さじ0.2g
- ・サラダ油・・・小さじ1/10

《作り方》

- ①人参は千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉とにんにくを炒め、もやしと人参を入れて炒め、塩とカレー粉で味付けする。

人参いしり (1人分)

【材料】

- ・人参・・・15g
- ・卵・・・1/10個
- ・サラダ油・・・小さじ1/10
- ・だし汁・・・小さじ1/2
- ・塩・・・0.1g

《作り方》

- ①千切りの人参とだし汁をフライパンに入れ蓋をして蒸し煮にする。
- ②蓋を取ってサラダ油をまわし入れ、水気が無くなるまで炒め、塩と溶き卵をいれて混ぜる。

野菜のカラフル漬汁 (1人分)

【材料】

- ・カブ・・・10g
- ・きゅうり・・・10g
- ・パプリカ・・・10g
- ・にんにく・・・少々
- ・すし酢・・・小さじ1

《作り方》

- ①カブはいちょう切り、きゅうりは縦しま模様皮をむき乱切り、パプリカは種を除いて乱切りにする。
- ②ポリ袋に入れ、にんにくとすし酢を入れてもむ。

+ミルクぐずもち、季節の果物

にぎわいヘルシー御膳

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:534Kcal、塩分:2.6g

2種類おにぎり (1人分)

【材料】

- 《梅》
- ・ご飯・・・50g
- ・減塩梅干し・・・1/2個
- ・大葉・・・0.5枚
- 《鮭》
- ・ご飯・・・50g
- ・甘口銀鮭・・・1/2切れ

《作り方》

- ①減塩梅干しを刻み、半分をご飯と混ぜる。丸めた上に刻んだ大葉と残り半分の梅をのせる。
- ②甘口銀鮭1切れを焼く。1/2切れは身をほぐしておにぎり混ぜる、もう半分はそのままおかずとして弁当に盛る。

ほうれん草のごま和え (1人分)

【材料】

- ・ほうれん草・・・20g
- ・白ごま・・・1g
- ・白だし・・・1g

《作り方》

- ①ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②白ごま、白だしと和える。

+マイタケの天ぷら

マッシュポテト (1人分)

【材料】

- ・じゃがいも・・・15g
- ・マヨネーズ・・・2g
- ・パセリ・・・少々

《作り方》

- ①じゃがいもは軟らかくなるまで煮る。
- ②マッシュ状にしてマヨネーズと和える。

じゃがいもの酢味噌がけ (1人分)

【材料】

- ・じゃがいも・・・15g
- ・減塩味噌・・・2g
- ・酢・・・1g

《作り方》

- ①柔らかくなるまで煮たじゃがいもをスライスする。
- ②減塩味噌と酢を混ぜあわせて①にかける。

煮物 (1人分)

【材料】

- ・かぼちゃ・・・10g
- ・さつまいも・・・20g
- ・にんじん・・・20g
- ・鶏肉・・・10g
- ・白だし・・・3g

《作り方》

- ①それぞれの材料を食べやすい大きさに切る。
- ②①を白だして煮る。

サラダと蒸かし芋 (1人分)

【材料】

- 《サラダ》
- ・キャベツ・・・10g
- ・ミニトマト・・・1個
- ・赤パプリカ・・・少々
- ・黄パプリカ・・・少々
- 《蒸かし芋》
- ・かぼちゃ・・・10g
- ・じゃがいも・・・10g

《作り方》

- ①キャベツは千切りに、パプリカは薄くスライスして盛り付ける。
- ②かぼちゃとさつまいもを蒸す。

野菜たっぷりチキンライス弁当

最優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:551Kcal 塩分:1.4g

チキンライス (使いやすい分量)

【材料】

- ・サラダ油 ……小さじ1
- ・すりおろし生姜 ……少々
- ・鶏むね肉 ……50g
- ・玉ねぎ ……20g
- ・ご飯 ……150g
- ・グリーンピース ……4~5粒
- ・ケチャップ ……30g
- ・ソース ……小さじ1/4
- ・日本酒 ……小さじ1/4
- ・塩、こしょう ……少々

《作り方》

- ①鍋に火をかけ、油をひいたらすぐに生姜を炒め、香りを出す。
- ②①にみじん切りにした玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたところで1cm角に切った鶏むね肉を炒める。
- ③ご飯を加え、Aを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで仕上げる。最後にグリーンピースをトッピングする。

スチームサラダ (1人分)

【材料】

- ・じゃがいも ・ブロッコリー
 - ・さつまいも ・玉ねぎ
 - ・にんじん ・大根
- 各10g程度

《作り方》

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、蒸し器で蒸して冷ます。

生サラダ (1人分)

【材料】

- ・キャベツ ……40g
- ・サラダ菜 ……1枚
- ・パセリ ……適量
- ・ゆで卵 ……1個
- ・豆苗、紫キャベツ、にんじん ……各いろいろ程度

《作り方》

- ①野菜は千切りにし、豆苗は食べやすい長さに切る。いろいろ良く盛り付け、ゆで卵の輪切りを添える。

豆乳マヨネーズ (1人分)

【材料】

- ・無調整豆乳 ……50ml
- ・サラダ油 ……50ml
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・米酢 ……大さじ1
- ・塩 ……小さじ1/4

《作り方》

- ①蓋つきのビンに米酢以外の材料を入れてふたをし、30回振る。米酢を加え、さらに30回振る。

岩手のめぐみ弁当

優秀

1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:700Kcal
塩分:2.4g



鮭のカリトロ炒め (1人分)

【材料】

- ・生鮭 ……70g
- ・おろし生姜 ……2g
- ・酒 ……2.5g
- ・濃口醤油 ……3g
- ・片栗粉 ……2g
- ・玉ねぎ ……35g
- ・赤ピーマン ……20g
- ・サラダ油 ……6g
- ・酢 ……5.5g
- ・砂糖 ……3.5g
- ・濃口醤油 ……7g
- ・片栗粉 ……1g
- ・水 ……15g
- ・さやいんげん ……6g

《作り方》

- ①鮭は一口大に切り、Aともみ込み、15分程おく。
- ②玉ねぎは3cm厚さのくし切りにしたものを横に2~3等分に切ってほぐす。ピーマンは乱切りにする。Bは合わせてよく混ぜる。
- ③①に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し鮭を皮目から入れ、カリッとなるまで3分ほど焼く。裏返して同様に3分ほど焼き取り出す。
- ④③のフライパンに②の野菜を入れて炒め、玉ねぎが透き通ったら④を戻し入れて強火にする。Bを再度混ぜ合わせてまわし入れ、とろみがつくまで炒め合わせる。
- ⑤さやいんげん、アスパラなど緑の物を添えて盛る。

キャベツの和風コールスロー (1人分)

【材料】

- ・キャベツ ……18g
- ・塩昆布 ……0.5
- ・レモン汁 ……2.5g
- ・炒りごま ……1g

《作り方》

- ①キャベツは洗って千切りにし、Aで和える。
- ※塩昆布も刻むと良い
※和えるよりは漬ける

切り干し大根のナポリタン (1人分)

【材料】

- ・切干大根 ……5g
- ・にんじん ……12g
- ・ピーマン ……3g
- ・玉ねぎ ……12g
- ・ベーコン ……5g
- ・粉チーズ ……0.5g
- ・酒 ……1g
- ・ケチャップ ……7.5g
- ・ウスターソース ……1g
- ・砂糖 ……0.5g

《作り方》

- ①切干大根は15分ほど水で戻し食べやすい長さに切りさっと茹でる。
- ②野菜とベーコンを千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、切干大根、ピーマンの順で炒める。
- ④火が通ったらAを入れて軽く炒め、最後にお好みで粉チーズをかける。

ミルクきんとん (1人分)

【材料】

- ・さつまいも ……5g
- ・バター ……1.5g
- ・牛乳 ……25g
- ・抹茶 ……0.1g
- ・砂糖 ……3g

《作り方》

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて1.5mm厚さの半月切りにし、たっぷりの水にさらしてあくを抜き、ざるにあげて水けを切る。
- ②鍋にさつまいも、牛乳、バターを合わせ入れ、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ③汁気が無くなったらさつまいもを潰してなめらかにする。火を消し、1/4量を取り分けて抹茶を加え混ぜる。
- ④温かいうちに濡れ布巾で二つの生地を絞る。

+三陸わかめの天ぷら、雑穀ご飯、うさぎりんご

こぎつねごはん弁当

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:500Kcal 塩分:1.1g

こぎつねご飯 (1人分)

【材料】

・米……………80g
・鶏ひき肉…20g
・人参……………5g
・油揚げ…1/2枚
・醤油……………3g
・みりん……………1g
・砂糖……………2g
・生姜汁……………1g
・さやえんどう……………1/2個
・塩……………少々
・サラダ油……………2g
・ブロッコリー…1個
・ミニトマト…2個

《作り方》

- ①人参の皮をむいて細切りにする。
- ②油揚げを細切りにし、湯通しする。
- ③鍋に油をひき、生姜汁、人参、鶏ひき肉を炒め、調味料いれて煮込み、水分が飛んだら炊いた米と混ぜる。
- ⑤さやえんどうを塩ゆでし、細切りにしたらご飯の上に盛り付ける。

ひじきの煮物 (1人分)

【材料】

・芽ひじき…15g
・大豆……………5g
・ちくわ……………5g
・サラダ油…1g
・だし汁…40ml
・醤油…0.5g
・みりん…1g
・酒……………少々
・砂糖……………1g

《作り方》

- ①ひじきを水で戻す。人参を細切りにする。ちくわを小口切りにする。
- ②鍋に油をひき、ひじき、大豆、ちくわを入れて炒める。
- ③だし汁、調味料を入れて煮る。
- ④水分が無くなったら完成。

ねぎとチーズの玉子焼き (1人分)

【材料】

・卵……………20g
・ねぎ……………1g
・チーズ……………3g
・醤油……………1g
・砂糖……………1g
・だし汁…少々
・サラダ油…1g

《作り方》

- ①卵を割り、かくはんする。
- ②ねぎを小口切りにする。
- ③①に②とチーズを入れる。
- ④③にだし汁、砂糖、醤油を加え混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき焼く。

ほうれん草のごま和え (1人分)

【材料】

・ほうれん草…20g
・人参……………5g
・しめじ……………10g
・すりごま…1g
・醤油…2g
・砂糖…1g
・塩……………少々

《作り方》

- ①ほうれん草を塩ゆでし、水で冷やす。
- ②人参を細切りにし、しめじと茹でる。
- ③①と②の水分をしっかり取る。
- ④すりごまに砂糖、醤油を加えて混ぜる。
- ⑤ほうれん草、しめじ、人参に④を加えて和える。

干し海老香る和洋折衷弁当

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:580Kcal、塩分:1.5g

干しえびの炊き込みご飯 (1人分)

【材料】

・米……………70g
・干しえび…10g
・料理酒…5g
・昆布…2.5g
・A 生姜…7g
・万能ねぎ…0.5g
・醤油…1.5g

《作り方》

- ①水をはった鍋に昆布を入れてだしを取る。
- ②①に米とAを入れて炊く。
沸騰したら中火にして5分
その後弱火にして15分
火を消して10分
- ③干しえびと万能ねぎを加えて混ぜる。

鶏と大根のトマト煮 (1人分)

【材料】

・鶏むね肉……………80g
・大根……………85g
・ブロッコリー…50g
・玉ねぎ……………25g
・トマト……………75g
・にんにく……………6g
・コンソメ……………1.25g
・オリーブオイル…1.25g

《作り方》

- ①鶏むね肉、大根、ブロッコリー、トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンでにんにく、鶏むね肉、玉ねぎを炒め、色が変わったらトマトを加える。
- ③大根とブロッコリーを茹でる。
- ④③をフライパンに加えコンソメ、オリーブオイルで味付けをする。
- ⑤弱火で味が染みるまで煮込む。

ほうれん草のおひたし (1人分)

【材料】

・ほうれん草…50g
・ごま…5g
・醤油…1.5g
・A 砂糖…0.5g
・みりん…2.5g

《作り方》

- ①ほうれん草を茹でる。
- ②冷水で冷やし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ③②とごまとAを和える。

卵焼き (1人分)

【材料】

・卵……………30g
・万能ねぎ…1.5g
・めんつゆ…2.5g

《作り方》

- ①卵を溶き、万能ねぎを卵液に入れる。
- ②フライパンに油をひいて焼く。

栄養満点! 酢豚弁当

最優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:634Kcal 塩分:1.7g

酢豚丼 (1人分)

【材料】

・豚肉 ……60g	～下味～	～あん～
・人参 ……12g	・しょうが ……2g	・鶏ガラスープ ……50cc
・ピーマン ……7g	・醤油 ……小さじ1	・砂糖 ……小さじ2
・しいたけ ……7g	・酒 ……小さじ1	・ケチャップ ……小さじ1
・じゃがいも ……30g	・卵 ……8g	・酢 ……小さじ1
・うずらの卵 ……2個	・片栗粉 ……小さじ1	・醤油 ……1g
・ご飯 ……150g		・片栗粉 ……小さじ1

《作り方》

- ①人参とじゃがいもは乱切りにし、ゆでる。ピーマン、しいたけ、豚肉を一口大に切る。豚肉は生姜、醤油、酒で下味をつける。
- ②下味をつけた豚肉を溶き卵に入れ、片栗粉をまぶす。
- ③野菜と豚肉を油で揚げる。うずらの卵はさっと沸かした湯に通す。
- ④片栗粉以外のあんの材料を混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに入れる。水溶き片栗粉も加え、とろみをつける。
- ⑤③の材料を入れ、全体にあんを絡めたら、ご飯の上に盛る。

かぼちゃの煮物

【材料】 (1人分)

・かぼちゃ ……35g
・混合だし ……150ml
・水 ……200ml
・昆布 ……2g
・かつお節 ……4g
・砂糖 ……小さじ2
・醤油 ……1g

《作り方》

- ①かぼちゃを3cmほどの角切りにする。
- ②昆布とかつお節でだしをとる。
- ③だし汁でかぼちゃを煮る。柔らかくなってきたら砂糖と醤油を入れる。
- ④味が染みるまで煮る。

ハムと水菜のからし和え

【材料】 (1人分)

・ハム ……6g	・練りからし
・水菜 ……18g	……小さじ1/4
・もやし ……13g	・醤油 ……1g

《作り方》

- ①水菜、もやしをそれぞれさっと茹でる。ハムもさっと湯通しする。
- ②水菜は3cm間隔にきり、ハムは細長く切る。
- ③調味料と食材を混ぜ合わせる。

ヘルシーカラフル弁当

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:642Kcal 塩分:1.8g

わかめご飯 (1人分)

【材料】

・米 ……100g
・乾燥わかめ ……大さじ1
・料理酒 ……大さじ1
・だしの素(減塩)
……小さじ1
・水 ……150ml

《作り方》

- ①乾燥わかめを水で戻す。戻したわかめの水気を絞り、小さく刻む。
- ②といだ米にだしの素、酒を加え、軽く混ぜたら、水とわかめを入れて炊飯する。

カレー粉ササミ焼き

【材料】 (1人分)

・ササミ ……80g
・マヨネーズ ……3g
(カロリー控えめ)
・カレー粉 ……1g
・パン粉 ……4.5g
・こしょう ……少々

《作り方》

- ①袋に、小さく切ったササミとマヨネーズを入れてもむ。カレー粉も加えさらにもみこむ。
- ②クッキングシートをしき、マヨネーズ、パン粉、パセリをふり、オーブントースターで焼く。

玉ねぎとパプリカのマリネ (1人分)

【材料】

・赤パプリカ ……1/4個
・黄パプリカ ……1/4個
・玉ねぎ ……1/4個
・オリーブオイル ……5g
・酢 ……15g
・はちみつ ……5g
・粒マスタード ……5g

《作り方》

- ①パプリカと玉ねぎは薄く切り、500Wの電子レンジで1~2分加熱し、冷ます。
- ②調味料を混ぜ合わせる。
- ③②に③をかけて冷蔵庫で30分~1時間程度漬ける。

大学いも (1人分)

【材料】

・さつまいも ……1/4本
・無塩バター ……2.5g
・砂糖 ……5g
・はちみつ ……5g

《作り方》

- ①さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ②電子レンジで3分間加熱する。
- ③フライパンでバターを溶かし、さつまいもにからめながら火を通す。
- ④はちみつと砂糖を入れ、色がつくまで焼く。

キーマカレーとサラダたっぷり弁当

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:493Kcal
塩分:1.0g

キーマカレー (1人分)

【材料】

- ・豚ひき肉……………70g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・にんにく……………1/2カケ
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・ミニトマト……………50g
- ・A カレー粉……………大さじ1/2
- ・ケチャップ……………大さじ1/2
- ・ごはん……………150g

《作り方》

- ①玉ねぎ、ミニトマト、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、にんにくと玉ねぎを炒める。全体が透き通るほど炒めたら豚ひき肉を加えさらに炒める。
- ③ひき肉の色が変わったらAを入れて、汁気が無くなるまで炒める。
- ④お弁当箱にご飯をよそい、キーマカレーをかける。

サラダ (1人分)

【材料】

- ・卵……………1個
- ・キャベツ……………20g
- ・ブロッコリー……………10g
- ・じゃがいも……………10g

《作り方》

- ①ゆで卵を作る。ブロッコリーは食べやすい大きさにし、ゆでる。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに切り、電子レンジで温める。
- ③キャベツを千切りにする。
- ④キャベツをしいたところにゆで卵、ブロッコリー、じゃがいもをのせる。

野菜たっぷり減塩酢豚弁当

優秀



1人分の栄養価(応募者計算)
エネルギー:618Kcal、塩分:0.8g

酢豚 (1人分)

【材料】

- ・豚もも肉……………70g
- ・A 酒……………小さじ1/2
- ・A 醤油……………小さじ1/2
- ・B 生姜汁……………小さじ1/2
- ・ピーマン……………1/2個
- ・赤パプリカ……………1/2個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・雑穀ご飯……………150g
- ・ケチャップ……………大さじ1/2
- ・酢……………大さじ1/2
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・B 酒……………大さじ1/2
- ・水……………大さじ2強
- ・鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- ・片栗粉……………小さじ1

《作り方》

- ①豚肉を一口大に切り、Aをもみ込む。片栗粉を薄くまぶす。
- ②ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③Bを鍋に入れて、よくかき混ぜながら火を通し、とろみがつくまで煮たてる。
- ④野菜を素揚げにする。次に豚肉を揚げる。
- ⑤④を煮たてた甘酢あんど絡める。
- ⑥弁当箱の半分に雑穀ご飯を盛り、もう半分に酢豚を盛り付ける。

付け合わせのサラダ

【材料】 (1人分)

- ・キャベツ……………20g
- ・にんじん……………少々
- ・ベビーリーフ……………少々
- ・ミニトマト……………半分
- ・万能ねぎ(又はパセリ)……………少々

《作り方》

- ①キャベツとにんじんは千切りにする。
- ②①とベビーリーフ、ミニトマトを盛り付ける。
- ③万能ねぎはご飯のうえにかけていろいろどりを添える。

減塩の道も一歩から
小さな積み重ねこそ、健康への近道!
皆さんの食卓に笑顔があふれますように

