



おうちで減塩レシピ①

あわら市健康長寿課

* 副菜：麩のからし和え

材料（6人分）	分量
きゅうり	2/1 本
塩	少々
角麩	8個
酢	大さじ 1
味噌	大さじ 2
砂糖	大さじ 2 と 1/2
地がらし	大さじ 1/2



↑ レシピ集の詳細はこちら

【作り方】

- ①きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。
- ②角麩は水につけて戻し、固く絞って細長く4つ切りにする。
- ③すり鉢で味噌をすり、酢・砂糖を溶いて、辛味を出した地がらしを加え、酢味噌を作る。
- ④①と②を③の酢味噌で和える。



おばあちゃんの味レシピの一品です♪伝承料理は味が濃いイメージがありますが、酢の酸味と地がらしの風味を効かせることで、塩分を抑えながらもおいしく食べられる一品です。

【栄養/1人分】I補給 - : 54kcal たんぱく質 : 2.7g 脂質 : 0.7g

カルシウム : 11mg 塩分相当量 : 0.9g





あうちで減塩レシピ②

あわら市健康長寿課

* 副菜：リボンにんじんのナムル

材料（4人分）		分量
A	にんじん	300 g
	白すりごま	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	おろしにんにく	少々
	ピーマン	5 g



【作り方】

- ①にんじんはピーラーでリボン状の薄切りにしさっと熱湯にとおす。
- ②ボウルに①を入れ、塩を小さじ 1/2 程度ふり、10 分程度おく。
その後、塩は洗い流す。
- ③水気を絞り **A**を加えて混ぜ合わせる。
- ④ピーマンは細切りし、さっと茹でて盛り付け用に飾り付ける。



CHECK

しょうゆを使用せず、おろしにんにくとごまの風味で味にメリハリをつけたナムルです。また、塩もみ後に洗い流すことで、塩分を控えた一品になっています♪

【栄養/1 人分】1杯 - : 69kcal たんぱく質：1.1g 脂質：4.4g

炭水化物：7.9g 塩分相当量：0.9g





あうちで減塩レシピ③

あわら市健康長寿課

*汁物：ほうれん草のとろとろスープ

材料（4人分）	分量	材料（4人分）	分量
ほうれん草	200g	水	600 cc
しめじ	100g	コンソメスープの素	1 個
絹ごし豆腐	1/2 丁	ごま油	大さじ 1
ロースハム	2 枚	片栗粉	小さじ 4
しょうが	小さじ 1/2	水	大さじ 4
ニンニク	小さじ 1/2	こしょう	少々

【作り方】

- ①ほうれん草はさっとゆでて小口切りにする。
- ②しめじはいしづきを取り、小房に分けて2つに切る。
- ③ハムは3等分にし細切りに、豆腐は一口大に切る。
- ④鍋にごま油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにくを入れて中火にかける。
- ⑤香りがでたら、しめじ、ハム、水、コンソメを加えさっと煮る。
- ⑥ほうれん草、豆腐を加える。※ほうれん草は水気をとる。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけてこしょうをふりかけ、器に盛る。



香味野菜と片栗粉のとろみで、薄味でも美味しい1品！

生姜が効いていて、深みのあるスープとなっています。彩りにトマトを加えても良いですね。

【栄養/1人分】1杯分：68kcal たんぱく質：3.3g 脂質：4.4g

炭水化物：6.8g 塩分相当量：0.9g





あうちで減塩レシピ④

あわら市健康長寿課

*副菜：キャベツとツナ和え

材料（4人分）	分量
キャベツ	200g
にんじん	20g
しめじ	80g
きゅうり	80g
シーチキン	40g
ごま油	5g
塩・こしょう	少々



【作り方】

- ①キャベツは 1cm 幅に切る。
- ②にんじんは千切り、しめじは小房に分け、水を入れた鍋に入れて茹でる。
- ③沸騰してきたら、①のキャベツも入れて 1～2 分茹でザルにあげる。
- ④きゅうりは斜め半月切りにしてさっとゆでて、絞る。
- ⑤③の野菜ときゅうり、シーチキンをボウルに入れて、ごま油、塩、こしょうで味付けをして完成。



野菜を茹でることによって量を多くとることができます。

ごま油の香りとこしょうの香りで減塩に！

【栄養/1 人分】1杯 - : 59 kcal たんぱく質 : 3.1 g 脂質 : 3.8 g

炭水化物 : 4.4 g 食塩相当量 : 0.1 g

