



レシピ

姫路医療センター
栄養管理室

<香辛料を使った減塩レシピ>



白身魚のマスタードパン粉焼き

材料(2人分)

舌びらめ 2切(80g/切)	パン粉 大さじ1強(4g)
塩 少々	パセリ(みじん切り) 小さじ2
胡椒 少々	油 小さじ1
白ワイン 小さじ2	おろしにんにく 小さじ1
粒マスタード 小さじ1 (1切れに小さじ1/2)	



B



作り方

- ①魚にAをまぶしておく。
- ②魚の表面の水分をふき取り、片面に粒マスタードをまんべんなく塗り広げる。Bを混ぜ合わせたものを上に広げてのせる。
- ③オーブントースターでパン粉にこんがりとした焼き色がつくまで焼く。

★カジキマグロなどの魚でも代用可能です。
★パセリの他に、タイム、オレガノなどの香草を使用しても、美味しく減塩出来ます。

塩焼き・照り焼きと比べて約0.6g減塩

<1人分>

エネルギー：155kcal
炭水化物：10.0g

たんぱく質：17.6g
食塩：0.4g

脂質：5g

<香辛料を使った減塩レシピ>

カレー風味ピクルス



材料(2人分)

カリフラワー 1/3株(160g)	カレー粉 少々
胡瓜 1/2本(50g)	濃口醤油 小さじ1
人参 1/3本(60g)	砂糖 小さじ1
	酢 小さじ2



作り方

- ①きゅうりは乱切りにする。カリフラワーは小房にわけ食べやすい大きさに、にんじんは乱切りにしてかために茹でる。
- ②ビニール袋に①と残りの材料を入れて味をなじませる。

<1人分>

エネルギー：46kcal
炭水化物：9.5g

たんぱく質：3.0g
食塩：0.3g

脂質：0.2g



カレー粉は、炒め物に使っても美味しく減塩できます。

<香辛料を使った減塩レシピ>

ほうれん草のからし醤油和え

材料（2人分）

ほうれん草 140g (2/3束)	醤油 小さじ1
	砂糖 小さじ1
	溶きがらし 小さじ1
	水 小さじ1



作り方

- ①ほうれん草は、茹でて、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに調味料を合わせ、①を和える。

★からしの辛みで、醤油が少なくても、味をしっかりと感じられます。

エネルギー 16kcal たんぱく質： 1.0g
脂質：0.2g 炭水化物： 3g 食塩： 0.4g

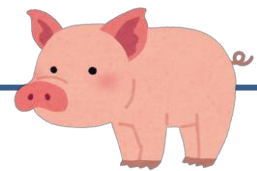
<香味野菜を使った減塩レシピ>

豚もも青じそロール



材料 (2人分)

豚もも肉薄切り 6枚 (3枚(60g)/人)	塩 少量
青じそ 6枚	コショウ 少量
レモン 1/4個	



作り方

- ①豚肉(幅10cm)に塩コショウを少量ふり、青じそを巻く。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、巻き終わりを下にして蒸焼きにする。
- ③器に盛ってレモン(くし形1/8個)を添える。

★青じその風味で減塩になります！

★レモンはお好みの量で！！

★えのきなどきのこ類と一緒に巻いても歯ごたえが増します。

○肉巻き(醤油味)と比べて**0.7g**減塩

<1人分>

エネルギー：210kcal たんぱく質：15g
脂質：22g 炭水化物：2.2g 食塩：0.3g

<香味野菜を使った減塩レシピ>

さばのレンジ蒸し

材料 (2人分)

さば	1切れ(40g/人)	酢	小さじ2
塩	少々	味噌	小さじ2
酒	小さじ2	砂糖	小さじ1
生姜(千切り)	少々	おろし生姜	少々
大根	1/5本(200g)		
まいたけ	2パック弱(160g)		



作り方

- ①耐熱皿にさばを入れ、塩、酒をふりかけて生姜(千切り)をのせ、ラップをして電子レンジで600W 3~4分程度加熱する。
- ②大根は皮を剥いてすりおろし、水気を軽く切る。ほぐしたまいたけは、ラップをして電子レンジで20~30秒加熱し、冷めたら大根おろしと混ぜ、Aとあえる。
- ③器に、②を敷き、①を盛る。

★電子レンジで時短簡単献立です。魚は、たら・たいなど白身魚でもOKです。その際は、600W 4分程度です。

★すだちなどお好みでかけても、更に味が引き立ちます。

<1人分>

エネルギー：131kcal たんぱく質：12.0g
脂質：5.7g 炭水化物：10.4g 食塩：1.2g

<酸味を活かした減塩レシピ>

鮭のホイル焼き



材料 (2人分)

生鮭	1切れ(60g)	ねぎ	適量
酒	小さじ2(10g)	レモン	1/4個
たまねぎ	1/2個(100g)		
しめじ	1/2P(40g)		



作り方

- ①生鮭に酒をふりかける。
- ②アルミホイルに薄切りにしたたまねぎを敷き、鮭・しめじを置きホイルの口を閉じる。
- ③フライパンに水を入れて②を置き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④器にとりアルミホイルの口をあけ小口切りのねぎとレモンを添える。

<1人分>

エネルギー：120kcal たんぱく質：13g
脂質：5g 炭水化物：2g 食塩：0.3g

<酸味を活かした減塩レシピ>

タコと胡瓜の酢の物



材料 (2人分)

たこ	1/2本(40g)	だし汁	小さじ2
ワカメ(生)	20g	砂糖	小さじ1
胡瓜	1本(100g)	酢	大さじ1強



作り方

- ①タコは30秒程、茹でて5mm幅に切り、胡瓜は2~3mm幅にスライスし、塩もみする。
- ②生ワカメは湯通しして、水にさらし、水気を絞る。
- ③ボールに酢と砂糖、タコ、胡瓜、ワカメを入れ混ぜ合わせる。

★お酢の酸味で、さっぱりとした味になり、物足りなさがなくなります！

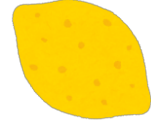
○お浸しと比べて0.3g減塩

<1人分>

エネルギー：59kcal たんぱく質：4.5g 脂質：0.3g
炭水化物：9.2g 食塩：0.3g

<酸味を活かした減塩レシピ>

ゴマ酢和え



材料 (2人分)

きゅうり	1本(100g)	すりごま	少々
みょうが	1個(10g)	酢	小さじ2
		レモン汁	小さじ1強 (好みの量)



作り方

- ①きゅうりとみょうがは薄くスライスにする。
- ②ボールに①・酢・レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ③器に盛りつけ、すりごまを少量かける。



★みょうがは、冷や奴やオクラと和えたり、サラダに加えたり、豚肉で巻いたりすると、食感や風味も増します。

<1人分>

エネルギー：30kcal
炭水化物：5.0g

たんぱく質：1.3g
食塩：0.3g

脂質：0.9g

<酸味を活かした減塩レシピ>

蒸しナスのおかか和え

材料（2人分）

なす	2本	ぽん酢	大さじ1/2
		削りかつお	1袋(3g)



作り方

- ①なすは丸ごとサランラップに包んで電子レンジ600Wで約4分加熱し、ラップごと水で冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ②ぽん酢で和え、削りかつおをのせる。

★かつお節とぽん酢でさっぱりと風味を感じることが出来ます。
★ぽん酢も塩分は含まれますので、かけ過ぎには注意。

<1人分>

エネルギー：30kcal
炭水化物：5.0g

たんぱく質：1.3g
食塩：0.3g

脂質：0.9g

<旨味素材を使った減塩レシピ>

肉じゃが

材料 (2人分)



牛もも肉 80g(40g/人)	醤油 大さじ1
ジャガ芋 2個(200g)	砂糖 小さじ2(8g)
玉葱 1/2個(100g)	みりん 小さじ2(10g)
人参 1/2本(90g)	酒 大さじ1(15g)
	干椎茸 4~5枚
	だし汁 100ml

作り方

- ①椎茸は水にもどし、各材料をそれぞれ切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒めてから①の材料を入れ、だし汁(100ml)と椎茸の戻し汁(100ml)を注ぎ入れる。
- ③しょうゆや酒、砂糖、みりんで調味し、落し蓋をして汁気が1/4になるまで煮る。

★ポイント★
干し椎茸はカップ2/3の水に3時間~半日つけて柔らかく戻す。

★だし(昆布・かつお・椎茸)を上手に利用することにより、減塩することができます。
減塩醤油を使うと、更に半分まで減らすことができます。
★物足りない時は、七味とうがらしをかけるのも。

<1人分>

エネルギー：201kcal たんぱく質：13.4g
脂質：5.5g 炭水化物：30.5g 食塩：1.6g

<焼いた香ばしさと香辛料を活かした減塩レシピ>

鶏肉と野菜のにんにく山椒味噌焼き

材料 (2人分)

鶏もも(皮なし) 120g (60g/人)	味噌 小さじ1+1/2(10g)
人参 50g	料理酒 小さじ1
ピーマン 80g	おろしにんにく 小さじ1/2
生しいたけ 40g	粉山椒 少々



A

作り方

- ①鶏もも肉は皮を剥ぐ。人参は輪切りに、しいたけは軸を落とし、ピーマンは2つに切り種を取る。
- ②フライパンを中火で熱し、①を焼く。
- ③Aを混ぜ合わせ、表面に塗る。

★焼いた香ばしい風味と山椒の香りにより、味噌が少しでも美味しく頂けます。

<1人分>

エネルギー：153kcal たんぱく質：11.4g
脂質：9.0g 炭水化物：6.8g 食塩：0.6g

<焼いた香ばしさを使った減塩レシピ>

焼舞茸の柚子胡椒和え

材料 (2人分)

舞茸 1パック	柚子胡椒 適量
	ぽん酢 小さじ2
	すりゴマ 少々



作り方

- ①舞茸は食べやすい大きさに割いて、焼き網かグリルでこんがりと焼く。
- ②ポン酢に柚子胡椒を溶き混ぜる。
- ③焼きたての舞茸に②を回しかけ、すりゴマを少量ふる。

★焼いた香ばしい風味と少量のぽん酢の酸味で、美味しく減塩が出来ます。きのこのうま味もアップします。

<1人分>

エネルギー：35kcal たんぱく質：2.6g
脂質：0.7g 炭水化物：4.3g 食塩：0.5g