

この調味料はどんな順番で並んでいるでしょうか？



杉並区

野菜の レシピ

2021・減塩号



減塩しながら野菜をおいしく食べる

6つのコツと24のレシピを紹介！

あなたの健康のために、 プラス1皿の野菜でバランスの良い食事を。 野菜は1日350gを目標に！

野菜はビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理で5皿)を推奨しています。

この野菜のレシピ集は、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に、季節ごとの旬の杉並野菜を使って作れるよう、JA東京中央杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成しております。

今回の「野菜のレシピ2021減塩号」では、今まで作成した野菜のレシピ集から、野菜をおいしく食べながら減塩できる料理を掲載しています。

ぜひご活用いただき、日々の食卓に加えていただけますようお願いしております。



野菜の漬物、毎日たくさん食べてるよ！

ちょっと待って。
塩分は気を付けていますか？



野菜を食べることは大切です。しかし、漬物ばかりでは塩分が多くなってしまいます。

☆塩分を摂りすぎるとどうなるのでしょうか？

血液のナトリウムの濃さを一定に保つため、のどが渇き、水分が欲しくなります。たくさん水分を摂り、血管内に抱き込むことで、血液の流量が増え、高血圧になります。

高血圧になると、血管が傷つき、脳梗塞、心筋梗塞などの血管疾患発症のリスクが上昇します。

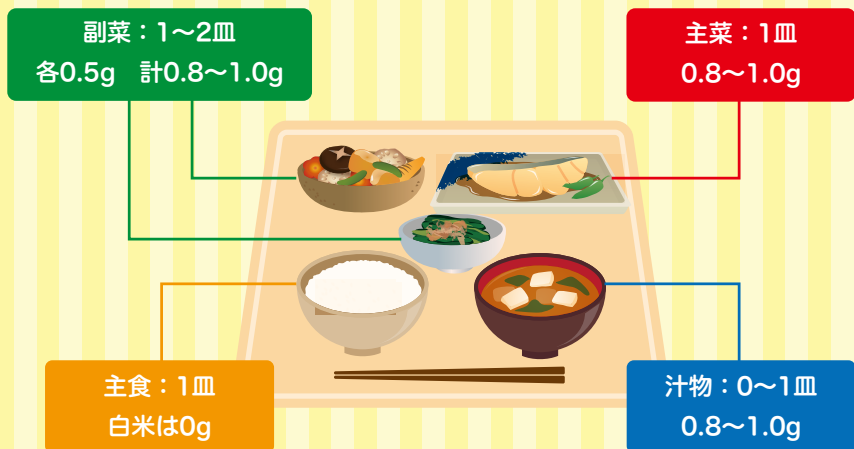


高血圧予防のための
食塩摂取の目標量は・・・

男性:1日7.5g未満

女性:1日6.5g未満

食事のバランスと塩分の振り分けの例



主食、主菜、副菜を組み合わせると、1食で塩分2gから3gを目指しましょう。
レシピ名の色が主食：オレンジ、主菜：赤、副菜：緑に分かれています。1食を組み合わせる参考にしてください。



目次

減塩のコツ

味付けの工夫で減塩できます。

1

酢

お酢(酸味)で
食べよう

p.2～3

2

だしを上手に
使おう

p.4～5

3

香りで食べよう
香味野菜

p.6～7

4

香りで食べよう
香辛料

p.8～9

5

油のコクを
利用しよう

p.10～11

番外編

カリウムを
摂ろう

p.12～13

6

手作り
ドレッシングで
野菜を食べよう

p.14～16

付録

計量スプーン
の使い方

p.17

1

お酢(酸味)で食べよう



- ・味噌やしょうゆは塩分が多い調味料です。しょうゆをお酢に置き換えることで減塩ができます。
- ・お酢の酸味は薄味の物足りなさを解消してくれます。
- ・お酢には塩分が含まれていないので、日々の料理にぜひご活用ください。

トウガンと鶏手羽元の黒酢煮



材料(2人分)

- トウガン……………150g
(皮とワタを取ったもの)
鶏手羽元……………6本(300g)
だし汁……………1と1/2カップ
④ にんにく(つぶす)……………1/2片
しょうが(薄切り)……………1/4片
黒酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1と1/2

1人当たりの
栄養成分


- ◆エネルギー 345kcal
- ◆カリウム 600mg
- ◆食塩相当量 0.5g

1人分の
野菜の量
77g

作り方

- ① トウガンは種とワタを除き、皮を厚くむいて一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を注ぎ、①のトウガンを入れ、透き通るまで煮たら、ざるにあげる。煮汁は取っておく。
- ③ 手羽元は骨に沿って切り目を入れる。
- ④ 鍋に②で取っておいただし汁と④を入れて煮たて、手羽元を入れる。
- ⑤ 落とし蓋をし、煮たら弱めの中火にして20分ほど煮る。
- ⑥ ⑤に②のトウガンを加え、さっと混ぜて火を止める。

ピーマンの牛肉巻き

材料(4人分) 

ピーマン……………6個(200g)
 赤パプリカ……………1個(200g)
 牛ロース薄切り肉……………8枚
 (1枚40g位320g)
 片栗粉……………少々
 サラダ油……………大さじ1
 ポン酢しょうゆ……………大さじ2

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 329kcal
 ◆カリウム 434mg
 ◆食塩相当量 0.6g




作り方

- ①ピーマンは種を取り、縦長に千切りにする。赤パプリカも縦長の千切りにする。
- ②牛肉を広げ、全体に片栗粉を薄く振り、ピーマン、パプリカをきっちり巻き、全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ④全体に焼き色が付いたら、余分な油をふき取り、ポン酢しょうゆをからませる。
- ⑤一口大に切って、盛り付ける。

はやと瓜のらっきょう酢

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 29kcal
 ◆カリウム 130mg
 ◆食塩相当量 0.3g

材料(4人分) 

はやと瓜……………1個(300g)
 らっきょう酢……………50~80ml

作り方

- ①はやと瓜は皮をむき、縦に4つ切りにし、斜め薄切りにする。
- ②はやと瓜をチャック付き保存袋に入れ、らっきょう酢を入れて、空気をぬいて半日おく。

※らっきょう酢は、はやと瓜の大きさによって調節してください。

2

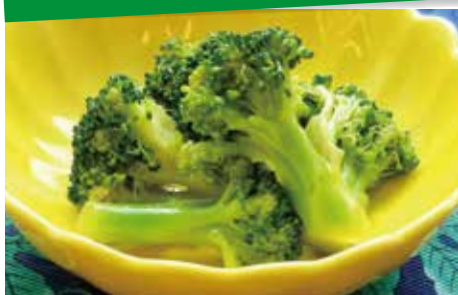
だしを上手に使おう

だし



- ・かつおぶしや昆布などから取った天然だしの塩分量は、100gあたり0.1gと、塩分が少ないです。
- ・だしのうまみは塩味を引き立てるので、薄味でもおいしく感じられます。
- ・だしのうまみを上手に使って減塩しましょう。
- ・ただし、顆粒だしは塩分が多いことがあります。ご注意ください。

ブロッコリーのだししょうゆ和え



材料(4人分)

ブロッコリー……………200g
 だししょうゆ……………大さじ1と1/2
 ごま油……………小さじ1と1/2

1人当たりの
 栄養成分

◆エネルギー 34kcal
 ◆カリウム 201mg
 ◆食塩相当量 0.5g

1人分の
 野菜の量
 50g

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ②茹であがったブロッコリーをざるに上げ、湯切りをする。
- ③ブロッコリーが熱いうちに、だししょうゆをかける。
- ④粗熱が取れたら、ごま油を回しかけ、混ぜ合わせる。

とろみを使おう もっと減塩ポイント! /



- ・片栗粉などでとろみをつけると、少量の調味料でも食材に絡みやすくなります。
- ・また、とろみがあると舌の上に長く味が残り、薄味でも味を感じやすくなり、おいしく食べられます。

だし

大根ステーキ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 139kcal
◆カリウム 300mg
◆食塩相当量 0.7g

1人分の
野菜の量
100g

材料(4人分)

- 大根……………400g
- サラダ油……………大さじ2
- 小麦粉……………適量
- 鶏ひき肉……………50g
- だし汁……………100ml
- ④ 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 水溶き片栗粉を作っておく。
- ⑤ 片栗粉……………大さじ1
- ⑥ 水……………大さじ1

作り方

- ①大根は皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、裏に隠し包丁を入れる。
- ②大根全体に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、大根を入れ、両面をこんがり焼いて皿に盛る。
- ④小鍋に④を入れ、よく混ぜ合わせてから火にかけ、煮る。
- ⑤鶏ひき肉に火が通ったら、水溶き片栗粉⑤でとろみをつけて、たれを作る。
- ⑥③に、たれをかける。

3

香りで食べよう 香味野菜



- ・しそやみょうがなど、香りの強い野菜は薬味にも使われ、料理のアクセントになります。
- ・香りがあると薄味でも満足感が得られます。
- ・上手に使って塩分を減らしましょう。

例えば…ねぎ、しそ、みょうが、パクチー、ごまなど

香味野菜

なすの香味炒め



材料(4人分)

- なす……………3本(200g)
- みょうが……………3個(30g)
- かいわれ……………少々
- しょうがのみじん切り……………小さじ2
- ① 砂糖……………大さじ1
- ② 酢……………大さじ1
- ③ しょうゆ……………大さじ1
- 炒りごま……………大さじ1
- 油……………大さじ1

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 63kcal
◆カリウム 158mg
◆食塩相当量 0.7g

1人分の
野菜の量
61g

作り方

- ① なすは縦半分に切ってから縦に5mmに切り、横半分に切る。みょうがは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがを炒めて香りを出す。
- ③ なすを入れ、ある程度火が通ったらみょうがを加えて火を通す。
- ④ ①を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③に④を加え水分をとばし、ごまを混ぜる。
- ⑥ 小鉢に盛り、上にかいわれを飾る。

大根とパクチーの和え物



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆カリウム
- ◆食塩相当量

28kcal
121mg
0.5g



材料(4人分)

大根……………200g
パクチー……………20g
塩……………小さじ1/3
ごま油……………小さじ2

作り方

- ①大根は皮をむいて千切りにし、塩をふりかけ、ボウルでよく和えたら、5分ほど置いておく。
- ②パクチーはよく洗い、3cmの長さに切る。
- ③①の大根は水分を軽く残すように絞ったら、パクチー、ごま油と和える。

香味野菜

柿と春菊のサラダ



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆カリウム
- ◆食塩相当量

66kcal
353mg
0.9g



材料(4人分)

柿……………1個(200g)
春菊(葉だけの場合)
……………1と1/2把(200g)
(葉と茎を使う場合)……………1把
ドレッシング①
ポン酢しょうゆ……………大さじ3
ごま油……………小さじ2
(参考)ドレッシング②
オリーブ油……………大さじ3
酢……………大さじ1
塩……………少々
ごま……………少々
からし……………お好みで

作り方

- ①春菊は、茎が堅かったら葉だけを3cmくらいに切る。
茎がやわらかかったら下の堅いところだけ切り落とし、あとは茎ごと3cmぐらいに切り、水にさらす。
- ②柿は、短冊切りやいちょう切りなど好みの切り方で切る。
- ③①と②をドレッシング①で和える。(ドレッシング②でもおいしく食べられます。)

4

香りで食べよう 香辛料



- ・わさびやカレー粉、からしなどは塩分が少ない香辛料です。
- ・香りで料理を楽しむことで、塩やしょうゆの量を減らすことができ、減塩の助けになります。

例えば…しょうが、わさび、からし、
マスタード、唐辛子、こしょう、
山椒、カレー粉など

カリフラワーのカレーピクルス



材料(4人分)

カリフラワー	280g
酢	160ml
① 水	60ml
② 砂糖	小さじ2
③ 塩	小さじ2/5
カレー粉	小さじ2/5
にんにくの薄切り	1/3片
ローリエ	1枚

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	37kcal
◆カリウム	297mg
◆食塩相当量	0.5g

1人分の
野菜の量
72g

作り方

- ①カリフラワーは食べやすい大きさに切り分け、熱湯に少量の酢を加えて固めに茹でる。
- ②①を鍋で沸騰させて火を止め、ローリエ、にんにく、カレー粉を加える。
- ③②のピクルス液が冷めたら、カリフラワーを一晩漬け込む。

ズッキーニのおかかマヨわさ



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆カリウム
- ◆食塩相当量

63kcal
337mg
0.7g



材料(4人分)

- ズッキーニ……………2本(400g)
- 塩……………少々
- マヨネーズ……………大さじ2
- わさび……………小さじ1/2
- 削りぶし……………4g
- しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ズッキーニは薄い輪切りにして塩をふり、しばらくおいて水気をしぼる。
- 混ぜ合わせた④で和える。

ペペロンかぼちゃ



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆カリウム
- ◆食塩相当量

168kcal
343mg
0.3g



材料(4人分)

- かぼちゃ……………280g
- ベーコン……………1枚
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく……………1/2片
- 鷹の爪……………1/3本
- 粉チーズ……………大さじ1

作り方

- かぼちゃは3mmの厚さで食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはスライスし、鷹の爪は輪切りする。
- かぼちゃを耐熱容器に広げてラップをかけ、500Wの電子レンジで2分30秒ほど加熱する。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと鷹の爪を炒め、香りが出たらベーコンを炒める。
- かぼちゃを加えて両面を焼く。
- 器に盛り、粉チーズをかける。

5

油のコクを活用しよう



- ・オイル入りドレッシングとノンオイルドレッシングどちらの塩分量が多いでしょうか？
- ・答えはノンオイルドレッシング。ノンオイルドレッシングは油のコクがない分、オイル入りと比べて塩味が濃いことが多いです。
- ・油を使うと料理にコクが出ます。もちろん使いすぎはよくはありませんが、上手に使って減塩に役立てましょう。


カラフルチヂミ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 341kcal
◆カリウム 528mg
◆食塩相当量 0.9g

1人分の
野菜の量
113g

材料(4人分) 

とうもろこし……………1/3本(50g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
枝豆……………100g
ズッキーニ……………1/2本(100g)
赤パプリカ……………1/4個(50g)
黄パプリカ……………1/4個(50g)
豚ひき肉……………100g
チヂミ粉……………150g
米粉……………50g
アミえび……………20g
水……………250ml
ごま油……………大さじ1

作り方

- ①とうもろこし、枝豆を茹でて、実をとる。
- ②玉ねぎは薄切り、ズッキーニはいちょう切りの薄切り、パプリカは縦に細切りにする。
- ③ボウルに水、チヂミ粉、米粉を入れて混ぜる。
- ④切った野菜と肉、アミえびの半量を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を熱する。
- ⑥④を8等分に分け、1つのフライパンに4つつづ流し入れて丸く広げる。上にアミえびを散らす。
- ⑦カリッと焼けたら裏返して、中に火が通るまでじっくり焼く。

春は新玉ねぎを使うことも
おすすめです。

大根とベーコンのバターソテー



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆カリウム
- ◆食塩相当量

82kcal
256mg
0.4g



材料(4人分)

- 大根……………1/4本(200g)
- 大根の茎があれば……………少々
- ベーコン……………1枚
- 有塩バター……………大さじ1

作り方

- ①大根は5、6mm幅の細切りにする。
- ②ベーコンは7mm幅の細切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、ベーコンを入れ、中火で脂が出るまで炒める。
- ④大根の茎があれば③に加え、さっと炒める。強火にして大根を入れ、歯ごたえが残る程度に炒め合わせる。

夏野菜たっぷり冷奴



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆カリウム
- ◆食塩相当量

198kcal
481mg
0.6g



材料(4人分)

- 木綿豆腐……………2丁
- 玉ねぎ……………200g
- きゅうり……………1本(100g)
- トマト……………中1個(150g)
- なす……………1本(100g)
- しそ……………5枚
- オクラ……………4本(40g)
- だししょうゆ……………大さじ2
- ④ 酢……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- すりごま……………適量

- ①玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛みを抜く。きゅうりは薄くスライスする。なすは縦半分切って斜め薄切りにする。トマトは粗めに角切りにする。しそは縦半分切り、千切りにする。オクラはさっと茹で、輪切りにする。
- ②①と④を混ぜ合わせて少し置く。
- ③豆腐を1/2の厚さに切り、その上に②をたっぷりかけ、すりごまを散らす。

油

カリウムを摂ろう

※腎臓に疾患がある方は医師の指示に従ってください。



- ・カリウムは野菜に多く含まれるミネラルです。
- ・カリウムには摂りすぎた塩分を尿から体外に排出する働きがあります。
- ・カリウムは水に溶け出しやすいため、茹でる、水にさらすなどの調理をするとカリウム量が減ります。
- ・レシピ集の全レシピにカリウム量を記載しています。減塩とともにカリウムを摂ることも意識してみましょう。

おすすめの食べ方・調理方法



生



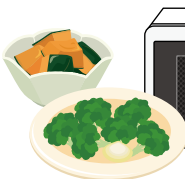
蒸す



揚げる



炒める



電子レンジ

カリウムが多い野菜など



トマト



アボカド



さつまいも



大豆



ブロッコリー



かぼちゃ

生活習慣病予防のためのカリウム摂取目標量

男性(15歳以上) 1日 3,000mg以上

女性(15歳以上) 1日 2,600mg以上

さつまいもとこねぎのサラダ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 176kcal
◆カリウム 382mg
◆食塩相当量 0.2g



いも類に含まれるカリウムは、茹でてでも水に溶けにくいことが特徴です。

材料(4人分)

さつまいも……………200g
かぼちゃ……………100g
こねぎ……………40g
マヨネーズ……………大さじ4
こしょう……………お好みで

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cmの輪切りにして茹でる。かぼちゃは皮と中ワタを取り、乱切りにして茹でる。
- ② ①をざっくりつぶし、粗熱が取れたら小口切りにしたこねぎを加えて、マヨネーズで和える。

夏野菜のヨーグルト和え



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 140kcal
◆カリウム 424mg
◆食塩相当量 0.9g



作り方

- ① きゅうりは横に切り、5mmの厚さで斜め薄切りにする。
- ② セロリは一口大に、オクラはさっと茹で、斜め半分に切る。パプリカは縦に細く切る。ミニトマトは湯むきする。
- ③ とうもろこしは茹でて、実をこそげ取る。
- ④ ①～③を④で和える。

材料(4人分)

きゅうり……………2本(160g)
セロリ……………1本(60g)
オクラ……………3本(30g)
赤パプリカ……………1/2個(80g)
ミニトマト……………5個(100g)
とうもろこし……………80g
無糖ヨーグルト……………200ml
オリーブオイル……………大さじ2
はちみつ……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
味噌……………少々
こしょう……………少々

乳製品にもカリウムが豊富に含まれます。

⑥ 手作りドレッシングで野菜を食べよう!



- ・野菜をおいしく食べることができるドレッシングですが、市販のドレッシングの中には塩分が高いものもあります。
- ・ここまでに紹介した減塩のコツを活かして、簡単に手作りドレッシングを作ることができます。
- ・手作りドレッシングで減塩しながら野菜を食べてみましょう。

基本ドレッシング



材料(3人分) 

酢……………大さじ2
めんつゆ……………大さじ1

作り方

材料をよく混ぜ合わせる。

① お酢を使ったドレッシング

玉ねぎ黒酢ドレッシング

- ・基本のレシピの酢を黒酢に変える。
- ・玉ねぎのすりおろし大さじ1を加えて混ぜる。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 11kcal
◆カリウム 21mg
◆食塩相当量 0.4g



2

だしを効かせたドレッシング

昆布ドレッシング

- 基本のレシピはそのまま。
- ハサミで切った昆布を浸して一晩おく。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	7kcal
◆カリウム	9mg
◆食塩相当量	0.4g



3

香味野菜を使ったドレッシング

ねぎドレッシング

- 基本のレシピはそのまま。
- ねぎのみじん切り大さじ1、しょうが、にんにくチューブ各1cm(約0.5g)、ごま油少々を加えて混ぜる。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	23kcal
◆カリウム	68mg
◆食塩相当量	0.7g



大根おろしドレッシング

- 基本のレシピはそのまま。
- 大根おろし大さじ1を加えて混ぜる。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	8kcal
◆カリウム	19mg
◆食塩相当量	0.4g

大根おろしの辛味が強い場合は、電子レンジで加熱してください。

4

香辛料を使ったドレッシング

わさびドレッシング

- 基本のレシピはそのまま。
- わさびすりおろし(チューブ)を1cm~2cm混ぜる(0.5g~1g)。

1人当たりの
栄養成分


◆エネルギー	7kcal
◆カリウム	10mg
◆食塩相当量	0.4g

基本のレシピを 使わない ドレッシング

5

油を使ったドレッシング

フレンチドレッシング

材料(3人分) 


サラダ油……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
レモン汁……………小さじ1

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 75kcal
◆カリウム 2mg
◆食塩相当量 0.7g

材料が混ざりにくいので
よく混ぜてください。

シーザー風ドレッシング

材料(3人分) 

マヨネーズ……………大さじ1
粉チーズ……………少々
こしょう……………少々
乾燥パジル……………少々

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 92kcal
◆カリウム 4mg
◆食塩相当量 0.3g



計量スプーンの使用方

①液体の計り方

スプーンまたはカップの内径いっぱい満たすように計ります。
この時、多少表面張力で液体が盛り上がる状態とします。

1杯



②液体以外(塩、砂糖、味噌、わさび)の計り方

隙間が無いようにへらで調味料を詰め込み、盛り上げてからへらの柄で水平にすり切ってください。



③1/2杯を計る場合

②のように1杯分を計った後、へらで半量をはらいます。1/4杯の場合はさらに半分にしてください。

1/2杯



計量して、自分がどれくらい調味料を使っているか確かめてみましょう！

**表紙の調味料は
左から塩分の低い順！**

(すべて大さじ1当たり)

マヨネーズ: 0.2g

ケチャップ: 0.6g

ポン酢: 1.0g

中濃ソース: 1.2g

味噌: 2.2g

しょうゆ: 2.6g



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355