

省塩レシピ 01

# 肉じゃが



〈1人分の栄養価〉
**エネルギー:337kcal ／食塩相当量:1.3g**
**たんぱく質:14.2g ／脂質:13.5g ／炭水化物:46.9g**

## • 材料(4人分)

| | |
|---|---|
| 牛肉 | 200g |
| じゃがいも | 4個(600g) |
| 玉ねぎ | 2個 |
| にんじん | 1本 |
| だし汁 | 500ml |
| 料理用清酒 | 大さじ3 |
| 本みりん | 大さじ3 |
| 濃口醤油 | 大さじ1と1/2 |
| トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

## • 作り方

❶牛肉は食べやすい大きさに切る。
❷じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。
❸鍋にだし汁と調味料を入れる。じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉を加え、落し蓋をする。強火で一度煮立てた後、中火で約15分煮る。
❹一度火を止め、1～2時間冷まし、再度火にかけ、ひと煮立ちさせる。

## • 省塩ポイント

・だしのうま味を効かせておいしく省塩。
・だしは市販のだしパックを使うと手軽です。
・顆粒だしを使用する場合は、食塩無添加のものがおすすめです。食塩添加のものを使用する場合は、調味料は控えめにしましょう。
・材料は小さめに切ると味がしみ込みやすくなります。
・トマトケチャップのうま味で、醤油の量を抑えられます。

〈監修〉天谷調理製菓専門学校



省塩 レシピ 02

# キーマカレー



〈1人分の栄養価(ごはん込み)〉
**エネルギー:747kcal ／食塩相当量:1.2g**
たんぱく質:27.3g ／脂質:27.7g ／炭水化物:100.7g

## • 材料(2人分)

| | |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 1個(200g) |
| にんにく | 1/2片 |
| カレー粉 | 小さじ4 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 本みりん | 大さじ1 |
| 野菜ジュース(食塩無添加) | 1カップ(200ml) |
| 水 | 1カップ(200ml) |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 無塩バター | 5g |
| 生クリーム | 大さじ1 |
| ごはん | 360g |

## • 作り方

❶玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
❷フライパンにサラダ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
❸豚ひき肉を加えて炒め、色がかわったらカレー粉を加えてさらに炒める。
❹野菜ジュース、水、味噌、本みりんを加える。弱めの中火で10分ほど煮詰める(水分が半分くらいになるまで)。
❺仕上げにバターと生クリームを加えて混ぜ合わせる。器にごはんを盛り、カレーをかける。

## • 省塩ポイント

・野菜ジュースを使うことで、一晩煮込んだようなコクをプラス。
・味噌のうま味とスパイスの香りを活用することで、食塩を控えてもおいしく食べられます。
・お好みでクミン、カルダモン、コリアンダーを各小さじ1/3ずつ❸で加えると本格的なスパイスカレーを楽しめます。

〈監修〉天谷調理製菓専門学校



省塩 レシピ 03

# 鶏手羽元の黒酢煮



〈1人分の栄養価〉
**エネルギー:345kcal ／食塩相当量:1.1g**
たんぱく質:20.7g ／脂質:16.7g ／炭水化物:21.6g

## • 材料(4人分)

| | |
|---|---|
| 鶏手羽元 | 12本 |
| れんこん | 1節(約180g) |
| 粗挽き黒こしょう | 適量 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 黒酢 | 大さじ6 |
| 料理用清酒 | 大さじ6 |
| 本みりん | 大さじ6 |
| 濃口醤油 | 大さじ1と1/2 |

## • 作り方

❶鶏手羽元は水気を拭き取り、フォークで数か所さして味を染み込みやすくする。黒こしょうをしっかりふる。
❷れんこんは、皮をむき、1㎝厚さの半月切りにする。
❸フライパンに油を熱し、❶の鶏手羽元を入れ、ころがしながら全体に焼き色をつける。鶏手羽元を取り出し、れんこんを入れて、サッと炒めて取り出す。
❹❸のフライパンに黒酢、料理用清酒、本みりん、濃口醤油を加えて煮立て、鶏手羽元、れんこんを戻し入れ、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
❺鶏手羽元に火が通ったら、煮汁の量が1/3～1/4程度になるまで、全体に絡めながら煮詰める。

## • 省塩ポイント

・黒酢のコクとうま味を活かし、醤油を控えめにしています。骨付きの鶏手羽元から出るうま味で、薄味でもおいしく食べられます。
・鶏手羽元の下味に塩は使わず、黒こしょうをたっぷりとふることで、味にメリハリをつけています。

〈監修〉天谷調理製菓専門学校



省塩レシピ 04

# かぶとフルーツのサラダ

〈1人分の栄養価〉
**エネルギー:39kcal ／食塩相当量:0.3g**
たんぱく質:0.5g ／脂質:0.1g ／炭水化物:8.8g

## • 材料(4人分)

パイナップル …… 80g
かぶ…… 1個(100g)
パプリカ(赤) …… 1/2個
〈生姜ドレッシング〉
おろし生姜 …… 1片分
レモン汁 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
サラダ油 …… 小さじ1
塩 …… 1g
こしょう…… 適量



## • 作り方

❶パイナップルは5mm厚さのいちょう切り、かぶは5mm厚さの薄切り、かぶの葉は3～4cm長さに切る。パプリカは一口大のそぎ切りにする。
❷ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、❶に加えて軽く混ぜる。

## • 省塩ポイント

パイナップルの甘味とレモンの酸味、生姜の風味を活かすことで、少量の塩でもおいしく食べられます。

〈監修〉天谷調理製菓専門学校



省塩レシピ 05

# 沢煮椀

〈1人分の栄養価〉
**エネルギー:90kcal ／食塩相当量:0.6g**
たんぱく質:2.4g ／脂質:7.1g ／炭水化物:4.3g



## • 材料(4人分)

| | |
|---|---|
| ごぼう | 40g |
| にんじん | 40g |
| 大根 | 40g |
| しいたけ | 2枚 |
| ベーコン | 40g |
| 三つ葉 | 1束(40g) |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| だし汁 | 3カップ(600ml) |
| 薄口醤油 | 小さじ1 |
| 料理用清酒 | 大さじ1 |
| 粗挽き黒こしょう | 適量 |

## • 作り方

❶ごぼうは4～5㎝の千切りにして水にさらす。にんじん、大根は皮をむいて同様に千切りにする。しいたけは薄切り、ベーコンは7㎜幅、三つ葉は3㎝長さに切る。
❷鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、大根、しいたけ、ベーコンを炒める。
❸全体に油が回ったらだし汁を注ぎ、薄口醤油、料理用清酒を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
❹最後に三つ葉を加えてさっと火を通し、器に盛り、黒こしょうをふる。

## • 省塩ポイント

・ベーコンの塩気としいたけやだしのうま味を活かすことで、醤油を控えめにしています。
・だしは市販のだしパックを使うと手軽です。
・顆粒だしを使用する場合は、食塩無添加のものがおすすめです。食塩添加のものを使用する場合は、調味料は控えめにしましょう。

〈監修〉天谷調理製菓専門学校



省塩レシピ 06

# 切り昆布の韓国風炒め煮

〈1人分の栄養価〉
**エネルギー:57kcal ／食塩相当量:0.5g**
たんぱく質:1.2g ／脂質:1.5g ／炭水化物:10g

## • 材料(4人分)

切り昆布(生) ……70g
ごぼう ……70g
れんこん ……70g
にんじん ……1/3本(50g)
しいたけ …… 3枚
生姜(みじん切り) …… 小さじ1
にんにく(みじん切り)…小さじ1
ごま油 …… 小さじ2
だし汁…… 100ml
料理用清酒 …… 大さじ1
本みりん…… 大さじ1
濃口醤油 …… 小さじ1
コチュジャン …… 小さじ1



## • 作り方

❶ごぼうはささがき、れんこんは皮をむいて半月切り、にんじんは細切り、しいたけは薄切りにする。
❷フライパンにごま油と生姜、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらごぼう、れんこん、にんじん、しいたけを加えて炒める。
❸野菜がしんなりしたら切り昆布を加え、油がなじんだら、だし汁を加える。煮立ったら料理用清酒、本みりん、濃口醤油、コチュジャンを加え、落し蓋をして汁気がなくなるまで煮る。

## • 省塩ポイント

・にんにく、生姜の風味を生かし、コチュジャンを使用することで、一味違う炒め物に。
・だしは市販のだしパックを使うと手軽です。
・顆粒だしを使用する場合は、食塩無添加のものがおすすめです。食塩添加のものを使用する場合は、調味料は控えめにしましょう。

〈監修〉天谷調理製菓専門学校