

副菜 P5

かぼちゃとなすのおろしソテー



主菜 P6

鶏肉のハニーマスタード焼き



主菜 P4

蒸し鶏のごまソースかけ



ヘルシー! おいしい!

へら塩

減塩

レシピ集

へら塩! 大作戦



市民参加  
応募112作品

コンテスト  
入賞作品

副菜 P8

けんこうスープ

(宇部市食生活改善推進協議会作成)



主食 P3

サラダチキン南蛮丼



主菜 P7

ピリ辛唐揚げ



副菜 P5

キャベツとベーコンのスープ



宇部市

ヘルシー！おいしい！

# へら塩 レシピ集

へら塩！大戦略



## 応募総数112作品から厳選！

『ヘルシー！おいしい！へら塩レシピ』コンテストには、市民の方から112作品の応募がありました。たくさんご応募いただきありがとうございました。その中から、厳選してレシピ集にしました。減塩でも美味しく食べられるヒントを見つけてください。



平成29年10月に『ヘルシー！おいしい！へら塩（へらしお）レシピ』コンテストの表彰式を開催。  
入賞者に表彰状が授与されました。

知って、楽しく、美味しく～子どもも大人も

## レッツ！へら塩（しお）

市民総参加で生活習慣病予防、改善のため子どもから大人まですべての世代が日常生活の中に減塩を心がける『へら塩（へらしお）大作戦』を展開中です。

高血圧や虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）をはじめ、生活習慣病の原因となる塩分の摂取を見直してみませんか。

### 塩分をとり過ぎると…

- ▶ 血液中の塩分濃度を一定に保つために体中の水分量が増える（のどがかわく）
- ▶ 交感神経が刺激されて、血管が縮む
- ▶ 血管の壁をむくませて、血管を狭くする（むくむ）



### 1日の食塩摂取目標量

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図るため、厚生労働省は一日の食塩摂取量の目安を男性は**8g**未満、女性は**7g**未満と定めています。現状は、男性10.8g、女性9.2gです（H28 国民健康栄養調査）



**成人男性**  
8.0g  
未満



**成人女性**  
7.0g  
未満



**高血圧の人**  
6.0g  
未満

地産品でおいしい!へら塩 部門

主菜

# ピリ辛唐揚げ

(応募者/高橋 絵利さま)

食塩相当量 **0.2**g



## 減塩のコツ

七味唐辛子・ニンニク・生姜で、塩やしょうゆを使わずおいしくいただけます!

### 【材料(2人分)】

鶏もも肉	200g
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
A 七味唐辛子	少々
片栗粉	大さじ 2・2/3
ごま油	小さじ 1/2
ニンニク	4g
B 生姜	2g
小野茶	2g
ごま	小さじ 2
調合油	適宜
レモン果汁	適宜



### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は余分な脂を除き、やや大きめのひと口大に切って、ボールに入れる。
- ② ①にAを入れ、よくもみ込み10分おく。
- ③ ②の肉をBにつけ、180度くらいの油できつね色に揚げる。
- ④ 器に盛りつけ、レモン果汁をかける。



宇部市産の  
小野茶で地産地消



1人分栄養価 ▶▶▶ 熱量376kcal たんぱく質16.8g 脂質27.2g 食塩相当量0.2g

覚えておくと安心・便利

**レンジで簡単!和風だし!!** 1回量の少ないだしも簡単にとれます。

「経節と昆布のだし」 できあがり150ml(塩分0.1g)

【材 料】水170ml 昆布3cm角1枚 削りかつお 小1パック(約2g)

【作り方】耐熱容器に分量の水を入れ、昆布と削りかつおを加え、ラップをかけずに、電子レンジ600W1分30秒加熱してこす。

工夫でおいしく!へら塩 部門

主菜

# 鶏肉の ハニーマスタード焼き

(応募者/河村 圭子さま)

食塩相当量 **0.9**  
g



減塩のコツ

## 【材料(2人分)】

鶏もも肉	160g
粒マスタード	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/5
サラダ油	大さじ 1/2

(添え野菜)

茹でオクラ	40g
ミニトマト	30g



粒マスタードとはちみつがいい仕事  
します♥やわらかジューシー!!

☆鶏もも肉がおすすめです!  
☆胸肉なら、さっぱり仕上がります。



## 【作り方】

- ① 保存ポリ袋に鶏肉と調味料Aを入れてもみ混ぜ、冷蔵庫に30分保存する。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、汁気を切った鶏肉の皮目を下にして入れ、中火でこんがり焼く。  
上下を返して蓋をし、弱火で10分蒸し焼きにして、漬け汁を加えてからめる。
- ③ 添え野菜と一緒に盛り付ける。冷蔵庫で2～3日の漬け置き保存ができる。

1人分栄養価 ▶▶▶ 熱量270kcal たんぱく質14.9g 脂質19.5g 食塩相当量0.9g

覚えておくと安心・便利

成分表示の「ナトリウム」から『食塩相当量』が計算できます…

**ナトリウム×2.54÷1000=食塩**  
(mg) (g)

例 **ナトリウム2,300mg → 5.8(g)**  
 $2,300\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 5.842\text{(g)}$

買物の時に製品に含まれる  
食塩量をチェック

炭水化物 60g  
ナトリウム2,300mg



野菜たっぷり!へら塩 部門

主食

# サラダチキン 南蛮丼

(応募者/大谷 優喜奈さま)

食塩相当量 **0.9**  
g

最優秀  
賞



減塩のコツ

## 【材料(2人分)】

鶏もも肉	100g				
小麦粉	適量				
(合わせ酢)					
減塩醤油	大さじ 1 強	なす	40g	ミニトマト	40g
酢	小さじ 4	れんこん	50g	オクラ	20g
砂糖	大さじ 2 強	きゅうり	60g	大葉	6 枚
玉ねぎ	50g	パプリカ赤	30g	ごま油	小さじ 2 強
人参	50g	パプリカ黄	30g	ごはん	340g
ピーマン	30g				



- 野菜をごま油で風味よく炒める
- 大葉の香りと、酸味がきかせます!

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒(分量外)をふりかけ、しばらくおき小麦粉をまぶす。合わせ酢をボールに合わせておく。
- ② 玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・オクラ・きゅうりは1～2cm角に切る。人参・なす・れんこんはいちょう切り、ミニトマトは半分に切る。大葉は千切りにしておく。
- ③ 玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・なすはごま油で軽く炒める。れんこん・人参・オクラは茹でて水気を切る。
- ④ たっぷりの油(分量外)で①の鶏肉を揚げ熱いうちに合わせ酢に漬け、大葉以外の野菜を加え、15～20分つけておく。
- ⑤ 茶碗にご飯をよそい、④の具をのせ、その上に大葉をちらす。

1人分栄養価 ▶▶▶ 熱量620kcal たんぱく質16.4g 脂質19.4g 食塩相当量0.9g

## 減塩のポイント

1. 食塩量が少ない食品を選ぶ
2. 酸味や香辛料、香りを利用
3. 低塩の調味料を利用
4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」
5. 漬物・汁物の量に注意
6. 外食や加工食品の摂り過ぎに注意



ヒントいっぱい!へら塩 部門

主菜

# 蒸し鶏のごまソースかけ

(応募者/筒井 邦子さま)

食塩相当量 **1.4**  
g



減塩のコツ



香味野菜のたっぷり入った  
コクのあるゴマソースで!!

## 【材料(2人分)】

鶏むね肉	150g
A { 生姜汁	小さじ 1
酒	小さじ 2 弱
塩	小さじ 1/4
きゅうり	60g
カイワレ大根	50g
(ゴマソース)	
B { にんにく	3g
生姜	15g
白ねりごま	大さじ 1・1/2
肉の蒸し汁	大さじ 1
酢	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2

## 【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮をとりよく洗ってAに10分浸ける。
- ② ①を耐熱容器に入れ、レンジ(ラップする)で1枚を5分かける。肉汁はとっておく。
- ③ きゅうりはとこところ皮をむき、5～6cmの太めの千切りにする。
- ④ にんにく・しょうがはみじん切りにしてBの調味料を合わせてゴマソースを作る。
- ⑤ 器にきゅうりをしき、肉をのせてゴマソースをかけ、カイワレ大根を飾る。

1人分栄養価 ▶▶▶ 熱量225kcal たんぱく質22.5g 脂質9.5g 食塩相当量1.4g

## 「へら塩レシピ」を組合わせた献立例

ご飯/蒸し鶏のごまソースかけ  
かぼちゃとなすのソテー/  
キャベツとベーコンのスープ

1食分の  
食塩相当量 **2.3**  
g



1食分栄養価 ▶▶▶ 熱量731kcal たんぱく質34.0g 脂質19.1g 食塩相当量2.3g

## 副菜

# かぼちゃとなすのおろしソテー

食塩相当量 **0.2**  
g

### 減塩のコツ

こんがり焼いて  
ポン酢でさわやかに!!



### 【作り方】

- ① 大根はピーラーで皮をむき、すりおろす。(ザルに入れて、水分を自然にこす。)
- ② 南瓜は1cmの串形に切る(種をとる。)ラップをかけ、600Wのレンジで3～4分やわらかくする。なすは縦に4～6等分にする。(長さは14～15cm)ピーマンもたて4～6等分に切る。(種は取る。)
- ③ フライパンに油を熱し、南瓜・ピーマン・なすを両面焼く。(少し焦げ目がつくくらいに!)
- ④ 器に彩りよく盛り、大根おろしをかけポン酢をかけて(直前に)いただく。

### 【材料(2人分)】

南瓜	200g
なす	120g
ピーマン	30g
大根	150g
オリーブ油	大さじ1

### (ポン酢)

酢	小さじ4強
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1/2

1人分栄養価 ▶▶▶ 熱量197kcal たんぱく質3.2g 脂質6.5g 食塩相当量0.2g

## 副菜

# キャベツとベーコンのスープ

食塩相当量 **0.7**  
g

### 減塩のコツ

キャベツのあまみと  
ベーコンのこくでおいしい!



### 【作り方】

- ① キャベツは太目の千切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 鍋にキャベツ・ベーコン・Aを入れ、火にかけ沸騰したら火を弱め、キャベツが柔らかくなったら火を止める。
- ③ こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

### 【材料(2人分)】

キャベツ	160g
ベーコン(薄切り)	40g

### (スープ)

水	300ml
A- [ ブイヨン	1/2個
こしょう	少々
パセリ	適宜

1人分栄養価 ▶▶▶ 熱量57kcal たんぱく質4.5g 脂質2.6g 食塩相当量0.7g

副菜

# けんこうスープ

食塩相当量 0.6g



減塩のコツ

野菜のうまみを生かして！  
生姜と豆乳のコクでおいしい！



## 【材料(4人分)】

玉ねぎ	60g
大根	60g
かぶ	60g
人参	60g
かぼちゃ	60g
じゃがいも	60g
生姜	5g
パセリ	4g
コンソメ	1個
豆乳	100cc
水	500cc
サラダ油	3cc

## 【作り方】

- ① 野菜はそれぞれ1cm角に切る。(パセリ・生姜はみじん切り)
- ② 大根・かぶは下茹でし、じゃがいもは水にさらしておく。
- ③ 鍋を熱し油をひき、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ④ ③に分量の水を入れ、野菜とコンソメを加えて煮る。
- ⑤ ④が柔らかく煮えたら、豆乳を加え沸騰しないように温めスープ皿に盛り付けパセリを散らす。

1人分栄養価 ▶▶▶ 熱量103kcal たんぱく質3.8g 脂質1.6g 食塩相当量0.6g

## ヘルシー！おいしい！へら塩レシピ集

発行 平成30年3月  
編集 宇部市保健センター  
〒755-0033 山口県宇部市琴芝町二丁目1番10号  
TEL0836-31-1777 FAX0836-35-6533  
協力 宇部市食生活改善推進協議会