

さ り し ま の

のばそう健康寿命

広めよう減塩食

～はじめの一步～



私達の健康は  
私たちの手で！

食生活改善推進委員  
(ヘルスマイト)  
のスローガン



霧島市食生活改善推進員連絡協議会

## も く じ

- ① 減塩ハンバーガー
- ② フレーバーフライドポテト
- ③ ラタトゥイユ
- ④ うま味減塩 チキンソテー
- ⑤ ピーマンの大豆肉詰め
- ⑥ 鶏肉のゴマ焼き
- ⑦ 鶏ムネ肉の生姜蒸し
- ⑧ 鶏のソテーほうれん草のソース
- ⑨ ポークソテーの玉葱ソース
- ⑩ 茹で豚のゴマだれ
- ⑪ チンジャオロース
- ⑫ 八幡巻きの甘辛煮
- ⑬ サバの生姜焼き
- ⑭ 白身魚の夏野菜あんかけ
- ⑮ 鮭のコーンクリーム煮
- ⑯ サバ缶のグラタン
- ⑰ ゴーヤとツナの白和え
- ⑱ なすのエビマヨ

## 発刊にあたって

私たち霧島市食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」の合言葉のもとに、食生活に対する正しい考え方と知識を普及することにより地域住民の健康と福祉に貢献すること、食生活改善推進員連絡協議会及び会員の資質の向上することを目的に、様々な取り組みを行っております。

今年度は、新型コロナウイルス感染症のため、思い通りの活動をする事が出来ませんでした。食塩のとりすぎによる高血圧や腎臓病などの病気のリスクを研修し「きりしま式減塩するする法則」を取り入れ、また、霧島市立国分中央高等学校生活文化学科の生徒さんたちとの交流を通して、私達の減塩への取り組みの「はじめの一步」としてこのレシピ集を作成しました。

私達の取組はまだまだ「はじめの一步」ですが、このレシピの料理が、皆様の食卓に上がり、より楽しく豊かな食生活に活用いただければ幸いです。

霧島市食生活改善推進員連絡協議会会長 川野 幹子  
(令和3年度)

# ① 減塩ハンバーガー

(国分中央高等学校)

材 料	分量 (4個分)
豆腐パン	4個
ハンバーグ	4個
レタス	1/4個
トマト	1個
マヨネーズ	適量



## 減塩・ヘルシーポイント!

塩なしの手作り豆腐パン使用!  
ハンバーグもナツメグを入れて塩なしで。

間にチーズを  
挟んで  
おいしい  
かも…?



## 豆腐パン



材 料	分量 (4個分)
絹ごし豆腐	150 g
プレーンヨーグルト	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1
「強力粉	200 g
A ベーキングパウダー	小さじ2
↳ きび砂糖	大さじ2
強力粉 (成型用)	大さじ1

### 作り方

- ① 準備：オーブンを 180℃に予熱しておく
- ② ボウルに絹ごし豆腐をザルでこしながら入れ、プレーンヨーグルトとオリーブオイルを少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ③ A をふるいながら入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 4等分に分け、丸く成形する。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板にのせ、ラップをして10～15分ほど休ませる。
- ⑥ 切り込みを入れ強力粉を茶こしでふりかけ、180℃のオーブンで 10～15分焼いて完成!

## ハンバーグ



材 料	分量(4個分)
合いびき肉	400 g
卵	1個
「パン粉	大さじ2
A 牛乳	大さじ2
玉葱	1/2個
ナツメグパウダー	少々
こしょう	少々

☆ソース☆  
ケチャップ、オ  
イスターソース、  
砂糖を大さじ2  
ずつ、赤ワイン  
小さじ2を混ぜ  
合わせ、蒸し焼  
きをする際にハ  
ンバーグの上に  
かける。

作り方

- ① 準備：Aを混ぜて浸しておく。
- ② 玉葱をみじん切りにし、少し茶色に色づくまで炒める。
- ③ ②ができたら、合いびき肉と卵とAと一緒にボウルに入れ混ぜ合わせ、こしょうとナツメグパウダーを入れる。
- ④ タネができたら、4等分にし、丸く成形する。
- ⑤ フライパンを温め、片面を中火で焼き、焼き色が付いたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 火が通ったら完成！

## ② フレーバードポテト (国分中央高等学校)



材 料	分量(4人分)
じゃがいも	4個
にんにく	2かけ
ごま油	大さじ2
フレーバー	適量



作り方

- ① じゃがいもは千切りにする。
- ② じゃがいもを水にさらしてざるにあげ、水気をよく切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくとじゃがいもを入れて強火で炒める。  
※炒めすぎに注意。
- ④ それぞれのフレーバーで味を整える。

減塩・ヘルシーポイント!

塩を使わず色々な味のフレーバーで楽しむ!  
美味しく健康的に! ごま油で風味もアップ!

- フレーバー
- ◆ カレー
  - ◆ 青のり
  - ◆ コーンポタージュ
  - ◆ 旨辛ソース
  - ◆ バター醤油

### ③ ラタトゥイユ

材 料	分量 (4~6人分)
なす	8本(約640g)
トマト(完熟)	3個
玉葱	1個
にんにく	大1かけ分
ベーコン	100g
レモン汁	大さじ2
はちみつ	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ4
塩	小さじ1
こしょう	少々



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
185kcal	3.9g	15.1g	1.3g

作り方

- ① なすは、縦4等分にした後、2cm幅に切る。トマトは2cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切り、玉葱、にんにくはみじん切りにする。
- ② 口径24cm位の鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉葱、にんにくを入れ、しんなりするまで炒める。ベーコンを加え、脂が出てくるまで更に3分程炒める。
- ③ なすを加え、上下を大きく返しながら3分程炒める。なすにオイルがしっかりなじんだら、トマト、塩、こしょうを加え混ぜる。煮立ったら、蓋をして弱火にし、時々混ぜながら20分ほど煮る。
- ④ はちみつ、レモン汁を加えてひと混ぜし、火を止める。

沢山のナスを、はちみつとレモン汁で甘酸っぱく味付けします。水を1滴も入れず、蒸し煮にするのが秘訣です。トマトソース感覚で、色々な食べ方が出来るので、まとめて作っておくと重宝します。食パンにのせて、温かいご飯に混ぜて、ムニエルにかけてと色々なアレンジ出来ますよ♪



## ④ うま味減塩 チキンソテー

材 料	分量 (2人分)
鶏モモ肉	200g
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
ニンニク・生姜	適量
黒コショウ	少々
塩こうじ	小さじ1



カレー粉、黒コショウなどの香辛料や、ニンニク、生姜を使うことと、鶏肉の皮の方からしっかりと焼いて香ばしく仕上げるのがポイントです。

カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
254kcal	3.0g	0.7g	1.0g

作り方

- ① 肉に塩こうじ、マヨネーズ、カレー粉、黒コショウ、ニンニク、生姜をもみこむ。
- ② 油をひかずに皮を下にして数分焼いて焦げ目をつけて、裏返す。
- ③ 蓋をして中火で7分焼く。

## ⑤ ピーマンの大豆肉詰め

材 料	分量 (4人分)
大豆ドライパック	1缶
ピーマン	6個
鶏ひき肉	150g
玉葱	1/4個
小麦粉	適量
油	適量
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1



ビタミンCの豊富なピーマンと大豆のみじん切りなどやさしい味に子供達にも人気です。みじん切りのパセリを加えると色どりがきれいです。子どもにはケチャップのみで。

カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
198kcal	13.8g	9.6g	0.5g

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除き小麦粉をふる。
- ② 玉葱のみじん切りして油で炒める。大豆はみじん切りにする。
- ③ ②とひき肉を混ぜ合わせ12等分にして、①に詰める。
- ④ フライパンに油を熱し、肉の面からこんがりするまで、しっかり焼き、裏返して軽く焼く。
- ⑤ ケチャップにウスターソースを少々混ぜたソースをかける。

## 6 鶏肉のゴマ焼き

材 料	分量 (2人分)
鶏モモ肉	1枚(200g)
A ┌ みりん │ 生姜 └ にんにく	大さじ 1
	小さじ 2
	小さじ 1
	小さじ 1
白いりゴマ	大さじ 4
ゴマ油	大さじ 1/2
レモン	1/2個
かいわれ大根	適量



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
383kcal	21.1 g	25.1g	0.2g

作り方

- 鶏肉は皮をとり一口大のそぎ切りにし、Aをもみ込み1時間以上漬け込む。
- バットにゴマを入れ、汁気を軽くきった①の鶏肉を押しつけるようにしてまぶす。
- フライパンにゴマ油を中火で熱し、②の鶏肉を並べて、蓋をする。弱火にして2分程焼いたら、上下を返して弱めの中火にする。再び蓋をして鶏肉に火が通るまで焼いたら蓋を取り中火にして汁気をとばす。器に盛り、根元を切ったかいわれ大根とくし型に切ったレモンを添える。

## 7 鶏ムネ肉の生姜蒸し

材 料	分量 (2人分)
鶏ムネ肉	1枚
ゴマ油	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
白菜	1/8個
生姜	1かけ
塩	小さじ 1/4
A ┌ マヨネーズ └ ポン酢しょうゆ	大さじ 1
	大さじ 1



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
225kcal	25.4g	9.5g	1.0g

作り方

- 鶏肉は皮を取り、縦半分にとってから一口大のそぎ切りにする。塩とごま油、片栗粉をもみこむ。
- 白菜はざく切に、生姜は千切りにする。
- 小さめの土鍋に白菜と水 100ccを入れ、その上に鶏肉を並べて、生姜を散らす。
- 蓋をして火にかけ、10分ほど蒸し煮にする。Aを混ぜたものを添える。

## ⑧ 鶏のソテーほうれん草のソース

材 料	分量 (2人分)
鶏モモ肉	1枚
塩	適量
こしょう	適量
ほうれん草	1把
玉葱	1/2個
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
牛乳	100cc



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
487kcal	24.5g	32.7g	0.4g

作り方

- ほうれん草は、熱湯に入れて茹で、冷水にとって冷ます。水気を絞り粗みじん切りにする。
- 玉葱は薄切りにする。
- 鍋にバターを熱し、②の玉葱をしんなりするまで炒めたら、小麦粉をふり入れて1分程炒める。
- ③に牛乳を加えて、木べらで手早く混ぜ合わせ、とろみがついたら塩、こしょうで調味する。
- 鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにし、塩、こしょうを少々ふる。
- フッ素樹脂加工のフライパンに⑤の鶏肉を皮の方から入れて、皮がカリッとなるまで焼く。
- ⑥を皿に盛り、④に①のほうれん草を加えて温めたソースをかける。

## ⑨ ポークソテーの玉葱ソース

材 料	分量(4人分)
豚カツ用肉	4枚
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
トマト	中2個
レタス	適量
玉葱ソース	大さじ6



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
402kcal	24.3g	29.2g	0.5g



- ① 豚肉は筋を切り、塩こしょうをする。
- ② サラダ油を熱し、豚肉の両面をこんがりと焼き取り出し、余分な油を拭き取る。豚肉を戻し、玉葱ソースを入れて一煮立ちさせる。
- ③ 皿にレタス、トマト、豚肉を盛りつける。

## 玉葱ソース

- ① 玉葱は、すりおろして鍋に入れ、水、スープの素、しょうゆ、みりん、酒を加えて、中火で10分位煮る。  
\* 消毒したビンに入れて冷蔵庫の中で1週間を目安に使い切りましょう。

材 料	分量(作りやすい量)
玉葱	2個
水	300cc
スープの素	1/2個
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

## ⑩ 茹で豚のゴマだれ

材 料	分量 (2人分)
豚ロース(薄きり)	140g
ほうれん草	60g
胡瓜	30g
トマト	60g
ゴマ(練り)	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ1弱
生姜	適量
酒	大さじ1強



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
232kcal	15.3g	15.0g	0.5g

- ① ほうれん草は塩少々(分量外)を入れた熱湯でよく茹でる。冷水に取った後、水気を絞り3cmの長さに切る。
- ② トマトはヘタを取り、湯むきにする。胡瓜はせん切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。(タレ)
- ④ 鍋で湯を沸騰させ豚肉の臭みを取るため生姜を湯に入れる。豚肉を酒で和え片栗粉をまぶした後、茹で冷水に取る。
- ⑤ 器に色よく盛り、タレをかける。

## 11 チンジャオロース

材 料	分量 (2人分)
牛切り落とし肉	100 g
片栗粉	小さじ 1
切干し大根	20 g
ピーマン	3 個
生姜	1 かけ
水	50cc
┌ オイスターソース	小さじ 2
A 酒	小さじ 2
└ ゴマ油	小さじ 2



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
228kcal	10.3g	15.3g	0.9g

作り方

- ① 牛肉に片栗粉をもみ込む。切干し大根はサッと洗って水で戻しキッチンハサミで食べやすく切って水煮する。ピーマンは縦に千切り、生姜も千切りにしておく。
- ② フライパンにゴマ油の半量を入れ、ピーマンをサッと炒めて一度取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りのゴマ油を足して、牛肉と生姜を炒め、切干し大根を加え炒め合わせ、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 切り干し大根に火が通ったら、Aで味を整えてピーマンを戻して出来上がり。

## 12 八幡巻きの甘辛煮

材 料	分量(2人分)
牛モモ薄切り肉	80 g
ごぼう	30 g
人参	30 g
さやいんげん	20 g
┌ だし	60cc
A だししょうゆ	小さじ1・1/2
└ みりん	小さじ 1
└ 砂糖	小さじ1/2
赤唐辛子	少々
貝割れ菜	20 g



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
180kcal	6.7g	14.8g	0.1g



作り方

- ① さやいんげんは、半分に切る。さやいんげんの長さに合わせて、人参、ごぼうを切りそろえ、牛モモ肉に巻きやすい細さに切る。
- ② 貝割れ菜は根を切り落としておく。
- ③ ①を固めにゆでる。
- ④ まな板に牛肉を広げ、③を巻く。
- ⑤ 鍋にAを入れて沸騰させ、④と赤唐辛子を入れて煮る。
- ⑥ 煮汁が残っているうちに、貝割れ菜をサッとくぐらせしんなりさせる。
- ⑦ 煮汁が無くなるまで煮詰める。

## 13 サバの生姜焼き



材 料	分量 (4人分)
サバ (3枚卸)	300g
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1
┌しょうゆ	小さじ2
A みりん	小さじ2
└おろし生姜	小さじ2
レタス	4枚



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
152kcal	15.9g	12.1g	0.7g

作り方

- ① サバはそぎ切りにし、小麦粉を両面にふる。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンに油を敷き、①の両面を焼き②をからめる。
- ④ 皿にレタスを敷き③を盛る。

## 14 白身魚の夏野菜あんかけ

材 料	分量 (4人分)
白身魚	60g切り身4枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適宜
油	適量
きゅうり	中1本
玉葱	中1/2個
ミニトマト	5~6個
パプリカ(黄)	1個
(水溶き片栗粉)	
┌ 片栗粉	大さじ1
└ 水	大さじ2
しその葉	4枚
┌ しょうゆ	大さじ1と1/2
└ 酢	大さじ2
┌ さとう	大さじ1
└ みりん	大さじ1
┌ 中華スープの素	小さじ1
└ 水	50cc

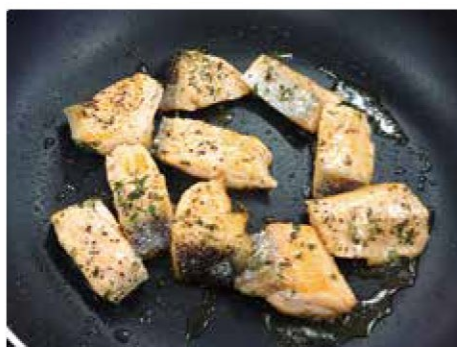


あんかけの野菜を1cm角に切ることで、よく噛んで食べることで、あんかけにすることで、魚にあんが絡んで少量の調味料で調理できます。

- 1 白身魚に塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶしておく。
- 2 きゅうり、玉葱、ミニトマト、パプリカは、1cm角に切る。しその葉は千切りにする。
- 3 フライパンに油を敷き、白身魚の両面を焼き、取り出しておく。
- 4 フライパンで②をさっと炒め、Aを入れ軽く混ぜ、野菜あんを作る。
- 5 器に③を盛り、上から④のあんをかけ、しその葉のをせる。

## 15 鮭のコーンクリーム煮

材 料	分量 (4人分)
生鮭 (一口大)	320g
こしょう	少々
タイム	少々
オリーブオイル	大さじ1・1/3
酒	大さじ2・2/3
ミニトマト	16個
「コーンクリーム缶 A L」水	200g 200cc
パセリ	少々



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
259kcal	16.3g	15.5g	0.5g

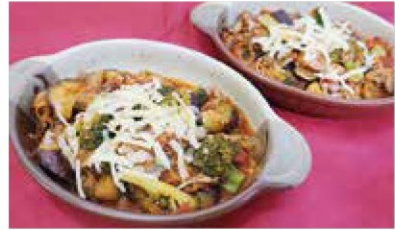
### 作り方

- ① 鮭は一口大に切り、こしょう、タイムをふる。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を焼きつける。こんがりとしたら酒をふり、ミニトマトを加えて軽く炒める。
- ③ ②にAを加え、よく混ぜてなじませ、とろりとするまで煮詰める。
- ④ 皿に盛りつけてパセリを添える。

塩鮭は甘塩と書いてあっても塩辛いので、生の鮭を使うのと、生鮭の下味には、こしょうとタイムなどハーブの香りをつけ塩は使いません。コーンクリームの甘味とトマトの酸味で減塩にしています

## 16 サバ缶のグラタン

材 料	分量 (2人分)
サバ水煮缶	1缶(190g)
マッシュルーム	6個
玉葱	1/6個(30g)
なす	1本
ブロッコリー	1/4株
トマト水煮缶	200g (カットタイプ)
オリーブ油	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
ピザ用チーズ	20g



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
275kcal	26.2g	16.1g	1.3g

作り方

- ① マッシュルームは石づきを取って薄切りにする。玉葱は薄切りにし、なすはへたをとリー口大の乱切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉葱を炒めて、少ししんなりしたら、マッシュルーム、サバの水煮を缶汁ごと加える。全体になじんだら、なす、ブロッコリー、トマト水煮、ウスターソースを加え、時々混ぜながら5分程煮る。
- ③ 耐熱皿に②を入れてピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで10分程焼く。

## 17 ゴーヤとツナの白和え

材 料	分量 (2人分)
ゴーヤ	1/2本
ツナ缶	1/2缶
木綿豆腐	1/3丁
「しょうゆ	小さじ2
A 練り辛子	小さじ1/4
「塩	少々



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
33kcal	3.6g	1.2g	0.5g

作り方

- ① ゴーヤは種とわたを取り、薄切りにし熱湯で湯通しして水にとってざるにあげ、軽く絞る。
- ② ツナは汁気を切り、豆腐はペーパータオルに包み水気を絞りながらつぶし、Aを加え混ぜる。
- ③ ②に①を加え混ぜる。

## 18 なすのエビマヨ

材 料	分量 (2人分)
なす	160g(2個)
えび	150g(6尾)
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
生姜	20g(2かけ)
サラダ菜	少々
貝割れ菜	少々
マヨネーズ	大さじ4
砂糖	小さじ2
A ポン酢	小さじ2
塩	1つまみ



カロリー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
177kcal	15.9g	1.5g	0.6g

作り方

- ① なすのヘタを切り、縦半分にして長さを2～3等分に切り、皮に斜めに細く切れ目を入れる。えびは尾を残して殻をむき、背を開き背わたを除き、食べやすく切り、酒と塩、こしょうをふる。  
Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を2cmの深さに入れ、中火で熱し、なすを皮側から焼く。両面を2～3分間焼いて竹串がスッと通るまで火を通し、取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにえびを入れ、中火で両面を焼く。(油が足りない時は足す) 酒小さじ1を加え中まで火を通し、生姜を加えてサッと炒め合わせる。なすと共にAに加えて和える。器にサラダ菜を敷き、えびマヨを盛って貝割れ菜を散らす。

栄養価の計算は、食品成分表を見ながら自分達で行いました。  
食材の分量が目安量表示になっているものがありますので、使用量によっては、栄養価の数値が変動します。





# あなたは食塩を とり過ぎていませんか？

健康のための食塩摂取の1日の目標量 (日本人の食事摂取基準 2020年版)

男性… 7.5g未満 女性…6.5g未満 高血圧の人…6.0g未満

## 減塩のポイント

「減らす」「変える」「増やす」「みる」  
の語尾をとって、減塩するする法則  
としているよ！



## 減らす

食塩の多い料理・食品を  
食べる回数や量を減らす

## 増やす

旨味・辛味・香味・酸味のある  
食品の摂取を増やす  
食塩を排出する作用のある野菜や  
果物の摂取を増やす

## 変える

食品を変える  
調理法を変える  
食べ方を変える



## みる

料理や食品の食塩量をみる  
食べる前に味をみる  
食事のバランスをみる  
血圧値をみる

問い合わせ先



霧島市役所 保健福祉部 健康増進課

TEL.0995-45-5111 <http://www.city.kirishima.jp>