

さっぱり
おいしい!

わが家のレシピに
仲間入り

はちかづ キッチン

No. 1

作りおきに!

食欲
アップ!

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

酸味を利用



1人分…287kcal、食塩相当量 0.4g

夏にぴったり♪ サバのカレーマリネ

材料(4人分)

サバ(3枚おろし) …… 1尾分(240g)
a [カレー粉 …… 小さじ2
小麦粉 …… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ2
ピーマン …… 2個(80g)
にんじん …… 1/3本(50g)
セロリ …… 1/2本(30g)
玉ねぎ …… 1個(200g)
マリネ液 [レモン …… 1/4個
(又はレモン果汁 …… 小さじ2)
酢又はワインビネガー …… 100ml
オリーブ油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/5
こしょう …… 少量



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート

適塩生活で
高血圧予防

酸味をプラスして満足感アップ!!!

- 酢やレモンなどの酸味は塩味を引き立てるため、塩やしょうゆなどの調味料が少量でも、物足りなさを感じにくくなるよ。

ねやまるアドバイス

- 一晩置くと、味がより染み込むよ。
- サバの代わりにアジなどほかの魚でもおいしいよ。
- 小麦粉などをまぶして焼くことで、素材の水分やうま味を閉じ込めるよ。



作り方

- ① aを混ぜ合わせる。サバは食べやすい厚さ(1~2cm)のそぎ切りにしてaをまぶす。
- ② ピーマン、にんじん、セロリは千切り、玉ねぎとレモンは薄切りにする。
- ③ 平たい容器にマリネ液の材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、①の両面をこんがりと焼き、熱いうちに油と共に③に入れて漬ける。
- ⑤ ②を加えて全体を混ぜ合わせる。漬け込む時間はお好みで。

コクがあって
おいしい♪

わが家のレシピに
仲間入り

はちかづ キッチン

No. 2

ごはんが
すすむ!

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

香りを利用



1人分…214kcal、食塩相当量 0.8g

風味豊か♪ 冷やし豚しゃぶ

材料(4人分)

豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用) … 250g
青じそ …………… 10枚
みょうが …………… 3個(50g)
かいわれ大根 …………… 1パック(50g)
ねぎ …………… 15cm(40g)
しょうがの絞り汁 …………… 大さじ1
(又はしょうがのすりおろし …… 小さじ1)
たれ ポン酢しょうゆ …………… 大さじ3
練りごま …………… 大さじ1と1/2

作り方

- 1 青じそとみょうがは細い千切り、かいわれ大根は根を切り落として食べやすい半分の長さ切る。
ねぎは食べやすい長さの細い千切りにして水にさらす。切った野菜は冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 ボールにたれの材料を混ぜ合わせる。
- 3 大きめの鍋に湯を沸かし、豚肉を広げながら入れ、さっと火を通す。
- 4 ③を取り出して水気を切り、温かいうちに②で和える。
- 5 ④が冷めたら①を加えて混ぜ合わせ、皿に盛る。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



薬味をたっぷり使おう!!!

- 青じそやみょうがなどの薬味をたっぷり使うことで、風味が増し、調味料が少なくても満足できるよ。
- 練りごまは食塩相当量が0gで適塩の強い味方! 市販のごまだれではなく練りごまを使うことで、ごまの風味があらながらも適塩できるよ。

ねやまるアドバイス

- 豚肉が温かいうちに味をつけるのがポイント。
- 水気が出るので、野菜は食べる直前に和えよう。



香ばしくて
おいしい!

わが家のレシピに
仲間入り

とっても
簡単♪

食欲
アップ!

はちかづ キッチン

No. 3

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

表面に味つけ



1人分...174kcal 食塩相当量 0.8g

食欲をそそる

鮭のマスタード マヨ焼き

材料(4人分)

生鮭(切り身) 4切れ(320g)

a 塩 小さじ1/5

こしょう 少量

オリーブ油 小さじ2

b 粒入りマスタード 大さじ1と1/2

マヨネーズ 大さじ1と1/2



塩対応ヒント

塩対応...適塩(食塩の適量摂取)のサポート



表面に味つけしよう!!!

- 舌に当たる表面部分に味つけをすることで、味を感じやすくなるよ。
- 表面をこんがり香ばしく焼くことで、風味が豊かになるよ。

ねやまるアドバイス



- 鮭にぬるマヨネーズとマスタードは大人と子どもで量を調節しよう。
- レモンをかけるのもおすすめだよ。

作り方

- ① 鮭にaをふる。フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を皮面から焼く。両面がこんがり焼けたら、皮面を下にしてアルミホイルの上に並べる。
- ② bを混ぜ合わせ、①の上面にぬる。
- ③ オーブントースターに入れ、ぬったソースの表面がこんがり焼けるまで2分程度焼く。

コクがあって
おいしい♪

わが家のレシピに
仲間入り

酸味が
アクセント♪

ごはんが
すすむ!

はちかづ キッチン

No. 4

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

酸味を利用



1人分…262kcal、食塩相当量 1.1g

やわらかくてコク深い♪ 鶏のオレンジジュース 煮込み

材料(4人分)

鶏もも肉…………… 2枚(400g)

塩…………… 小さじ1/3

a [こしょう…………… 少量

にんにく…………… 1かけ(10g)

サラダ油…………… 大さじ1

オレンジジュース(果汁100%)… 200ml

b [しょうゆ…………… 小さじ2

バルサミコ酢…………… 大さじ1



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



適塩生活で
高血圧予防

酸味とコクをプラスして深い味わいに!

- オレンジジュースやバルサミコ酢などの酸味は塩味を引き立てるので、塩やしょうゆなどの調味料が少量でも満足できるよ。
- バルサミコ酢を加えることでコクが出て、より深い味わいになるよ。

塩味を加えるのは煮詰まった後!

- 先に味つけをすると材料に塩味がしみこみ過ぎてしまうので、よく煮込んでから最後に塩やしょうゆなどの調味料を加えるようにしましょう!

ねやまるアドバイス

- 鶏肉・オレンジジュース・バルサミコ酢は相性抜群!
- オレンジジュースで煮込むことで、お肉がやわらかくなるよ。
- バルサミコ酢がないときは、ウスターソースと酢を1対1の分量で混ぜると、似たような味わいになるよ。



作り方

- ① 鶏肉は1枚を2つに切り分け、aをふる。
- ② にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ、香りが立ったら、①を入れて両面をこんがりと焼く。
- ④ ③にオレンジジュースを加え、弱火で煮る。
- ⑤ 煮汁が煮詰まったら、bを加えてひと混ぜする。

やわらか
ジューシ〜!

わが家のレシピに
仲間入り

子どもに
おすすめ★

サクサク
食感♪

はちかづ キッチン

No. 5

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

香ばしさを利用



1人分…382kcal、食塩相当量 1.0g

チーズが香ばしい♪ ポークカツレッツ

材料(4人分)

豚ロース厚切り肉	…	4枚(320g)
a 塩	…	小さじ1/2
こしょう	…	少量
小麦粉	…	大さじ2
卵	…	1個(50g)
衣 パン粉	…	1カップ
粉チーズ	…	大さじ2
サラダ油	…	1/2カップ
レモンの輪切り	…	4切れ



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



香ばしさをプラスしよう!!!

- 表面をこんがり香ばしく揚げ焼きにすることで、風味豊かに仕上がるよ。
- 衣にチーズを加えることで、焼いたチーズの風味とコクがさらにプラスされるよ。

ねやまるアドバイス

- 肉をたたいて薄くのばすと、やわらかく食べやすくなるよ。
- 豚肉の筋を切ると、焼いたときの縮みや反り返りを防げるよ。
- 揚げ焼きにするときは、焦げないように油を熱し過ぎないように注意しよう。
- 2枚ずつ焼く場合は、フライパンに入れる油は半分ずつにしよう。



作り方

- ① 豚肉は肉たたき(包丁の背でも可)でたたき、赤身と脂身の境い目に包丁を入れて筋を切り、aをふる。
- ② 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に①に衣をつけ、盛りつけたときの上面に粉チーズをふる。
- ③ フライパンに油を熱し、弱めの中火で上面からこんがり焼き、裏返して両面を揚げ焼きにする。
- ④ キッチンペーパーに取って油を切り、皿に盛ってレモンの輪切りを添える。

しっかりめの
味つけ♪

わが家のレシピに
仲間入り

はちかづ キッチン

No. 6

子どもに
おすすめ!

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

香りを利用



1人分…575kcal、食塩相当量 1.7g

辛い♪

ねぎ塩麻婆豆腐丼

材料(4人分)

豚ひき肉	200g
しょうがのすりおろし	1かけ分(小さじ2)
酒	大さじ1
絹豆腐	400g
青ねぎ	50g
レタス	12枚(180g)
中華だし粉末	小さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少量
水	300ml
水溶き片栗粉	大さじ2+水大さじ2
ごま油	大さじ1
ご飯	800g

合わせ調味料



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



適塩生活で
高血圧予防

ごま油の香りをアクセントに!

- ごま油の香りで風味が豊かになって満足感がアップするよ。

余分な水気は切ろう!

- 豆腐とレタスの水切りをすることで、余分な水分がなくなるので、味がしっかりと感じられるよ。

とろみをつけよう!

- たれにとろみをつけることで、食材に味が絡みやすくなるよ。
- 舌にとどまる時間が長くなるため、味がより感じやすくなるよ。

ねやまるアドバイス

- 水溶き片栗粉は煮立っているところに加えるとダマになりやすいので、火を弱めるか、一度火を止めてから加えよう。
- お好みで粉山椒を振ると、ピリッとした大人の味に仕上がるよ。
- レタスに盛りつけることで、シャキシャキとした食感がプラスされるよ。



作り方

- 1 絹豆腐は水切りしてさいの目に切る。青ねぎは小口切りにする。レタスは葉を1枚ずつはずして洗い、水気を切る。
- 2 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを熱し、豚ひき肉、しょうがのすりおろし、酒を入れて炒める。
- 4 ③の肉の色が変わったら、②を加えて煮立て、絹豆腐を加えて再び煮立ったら、青ねぎを入れて軽く混ぜる。
- 5 火を止め、水溶き片栗粉を加えて全体を混ぜ、中火にかけてとろみをつける。
- 6 ⑤にごま油を回し入れる。
- 7 レタスの葉にご飯と⑥を乗せて盛りつける。

ジューシーで
うまみ
たっぷり♪

わが家のレシピに
仲間入り

はちかつ キッチン

No. 7

ホク
ホク♪

子どもに
おすすめ★

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

香ばしさを利用



1人分…489kcal、食塩相当量 1.0g

食感が楽しい

じゃがいもとひき肉の パリパリチーズ焼き

材料(4人分)

牛豚ひき肉	400g
じゃがいも	4～5個(500g)
玉ねぎ	1個(200g)
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少量
ポテトチップス	20枚程度
ピザ用チーズ	70g

作り方

- 1 じゃがいもは5mmの細切りにして、さっと水にさらして水けをきる。
- 2 耐熱容器に①と大さじ1程度の水を入れてレンジで2分程度加熱する。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、③を入れて透き通るまで炒める。
- 5 ④にひき肉を加えて色が変わるまで炒め、フライパンにひき肉を押しつけてこんがり焼き色をつける。
- 6 ⑤に②を加えて火が通るまで炒め、aをふる。
- 7 グラタン皿に⑥を入れ、ポテトチップス、チーズの順に上にのせる。
- 8 ⑦をオーブントースターに入れ、3～4分焼いて焼き色をつける。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



適塩生活で
高血圧予防

焦げ目をつけて香ばしく!

- 焼いて香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられるよ。

素材のうまみで味つけを少なく!

- 素材本来のうまみで、少ない量の調味料でも料理がおいしく仕上がるよ。

ねやまるアドバイス

- 4人分のじゃがいもをレンジで加熱する時は、量が多いので、2回に分けて加熱しよう。
- ポテトチップスのパリパリとした食感をプラスし、食感にアクセントをつけよう。



油で
揚げない♪

わが家のレシピに
仲間入り

彩り
きれい☆三

ごはんが
すすむ!

はちかづ キッチン

No.8

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

表面に味つけ



1人分…422kcal、食塩相当量 1.9g

やわらかい♪ 薄切り肉の酢豚

材料(4人分)

豚もも薄切り肉 …………… 400g
片栗粉 …………… 大さじ2
にんじん …………… 1/2本(100g)
玉ねぎ …………… 1/2個(100g)
ピーマン …………… 3個(100g)
干しいたけ …………… 4枚(15g)
たけのこの水煮 …………… 100g
パイナップル缶 …………… 80g
サラダ油 …………… 大さじ3
もどし汁 …………… 1/2カップ
砂糖 …………… 大さじ4
しょうゆ …………… 大さじ2と1/2
酢 …………… 大さじ2
ケチャップ …………… 大さじ1
片栗粉 …………… 小さじ2

甘
酢
あん

作り方

- 1 干しいたけは、ひたひたの水でもどしておく。
- 2 ①のもどし汁を使って、甘酢あんを混ぜ合わせる。
- 3 にんじんは乱切りにして電子レンジで3分ほど加熱する。玉ねぎはくし形切りにする。ピーマン、しいたけ、たけのこは一口大に切る。
- 4 パイナップルは一口大に切る。
- 5 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 6 フライパンに大さじ2の油を熱し、⑤を炒めて一旦取り出す。
- 7 フライパンに大さじ1の油を追加して③を炒め、火が通ったら④と⑥を加える。
- 8 ⑦に②を一気に入れて手早く混ぜ、とろみがついたら火を消す。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート

適塩生活で
高血圧予防

表面に味つけしよう!

- 舌に当たる表面部分に味つけをすることで、味を感じやすくなるよ。
- お肉の表面についた片栗粉が調味料を吸うため、調味料がうまってお肉にからみ、調味料が少量でもおいしくなるよ。

ねやまるアドバイス

- 薄切り肉を使うことで、肉に味がつきやすくなるよ。切り落とし肉や小間切れ肉でもおいしいよ。
- 干しいたけのもどし汁が少ないときは、水を足して1/2カップにしよう。
- 豚肉に片栗粉をまぶすことで、やわらかい食感になるよ。



野菜
たっぷり♪

わが家のレシピに
仲間入り

はちかづ キッチン

No. 9

彩り
きれい
☆ミ

しっかりめの
味付け♪

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

うま味を利用



1人分…312kcal、食塩相当量 1.3g

うま味たっぷり♪

豚肉のトマト煮込み

材料(4人分)

豚ももかたまり肉 …… 400g
にんにく …… 1片(10g)
玉ねぎ …… 1個(200g)
にんじん …… 1本(100g)
ズッキーニ …… 1/2本(100g)
パプリカ …… 1/2個(100g)
しめじ …… 1パック(200g)
オリーブ油 …… 大さじ2
トマト缶 …… 1缶(400g)
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少量
a 固形コンソメ …… 1個
(又は顆粒コンソメ …… 小さじ2)
ローリエ …… 1枚



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



うま味の相乗効果!(たし算ではなく、かけ算!)

- 豚肉とトマトを組み合わせることで、うま味が増すよ。
- 水を加えずに素材の水分で煮込むことで、うま味が凝縮するよ。

こんがりと炒めて香ばしさをプラスしよう!

- 豚肉と玉ねぎをこんがりと炒めることで、香ばしい香りが生まれるよ。

ねやまるアドバイス

- お好みの野菜でOK。
- 盛りつけてからお好みで、粉チーズや刻みパセリを振りかけると風味が増すよ。



作り方

- 1 豚肉は2～3cmの角切りにして、分量の塩とこしょうから一部を取ってまぶす。
- 2 にんにくはみじん切り、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、パプリカは一口大に切る。しめじは石づきを取り除き、手でほぐす。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて焦がさないように炒め、豚肉と玉ねぎを加えて肉の表面がこんがりとし、色付くまで炒める。
- 4 にんじん、ズッキーニ、しめじを加えて、全体を炒める。
- 5 aを加えて煮込む。野菜が柔らかくなったら、パプリカを加え、さっと煮て、器に盛りつける。

フライパン
一つで作れる♪

わが家のレシピに
仲間入り

サラダチキンを
上手に活用!

野菜一品を
添えて♪

保健所の
管理栄養士が監修

はちかづ キッチン

No.10

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

酸味を利用



1人分…589kcal、食塩相当量 1.4g

さっぱりさわやかな香り♪ チキンレモンパスタ

材料(2人分)

サラダチキン	110g
レモン	1/2個 (又はレモン果汁 … 大さじ1と1/2)
パスタ(乾麺)	200g
水	2カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
オリーブ油	大さじ2
パセリ	少量(2g)
粉チーズ	小さじ2



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート

適塩生活で
高血圧予防

素材の塩味で調味しよう!

- サラダチキンの塩味を活かし、調味を少なくしよう。
- 細めのパスタを使うと、味がつきやすく減塩できるよ。
- 塩を加えずに、少ないお湯でパスタをゆでよう。

ねやまるアドバイス

- フライパンやパスタの種類に応じて、ゆで汁がなくなれば少し足そう。
- 表示時間より1分～2分短くゆでると、少し芯が残る程度にゆで上がるよ。
- オリーブ油を加える前に、塩、こしょう、レモンで味つけをするのがポイントだよ。
- ゆで汁をおたま1杯分くらい残した状態でサラダチキンを加えると、しっとり仕上がるよ。



作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
- ② レモンの皮をすりおろし、搾ったレモン果汁と合わせる。
- ③ パセリをみじん切りにする。
- ④ フライパンに水を入れ、沸騰したらパスタを半分に折って入れ、時々かき混ぜてパスタをほぐし、パスタの中央に少し芯が残る程度にゆでる。ゆで上がった後、火を止め、フライパンを傾けて、ゆで汁を捨てる。
- ⑤ ④のフライパンを弱火にかけて水けをとばしながら①、a、②の順に加えて混ぜる。オリーブ油を加えてさっと混ぜ合わせ、皿に盛りつけて③と粉チーズを散らす。