

子どもも喜ぶ！

おいしく減塩レシピ



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

福島区食育推進ネットワーク

減

塩

し

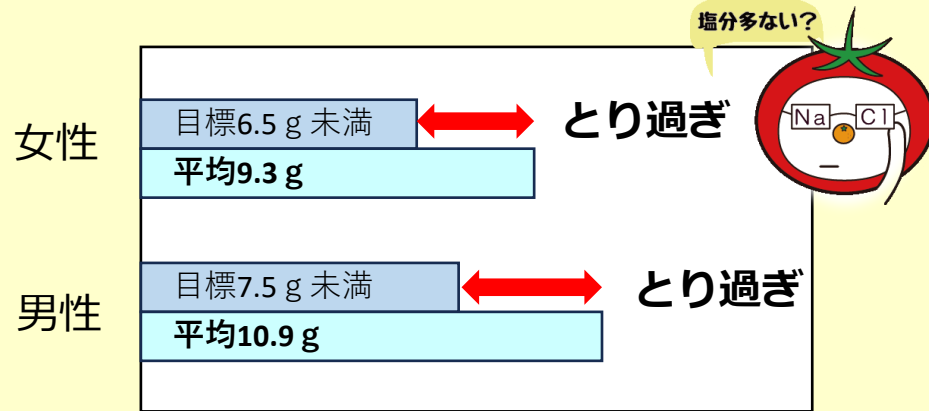
よ

う

減塩の現状

日本人は塩分とりすぎ！

食塩摂取量の平均値（20歳以上）



(出典) 国民健康・栄養調査結果（令和元年）の概要

減塩の目標

1日の食塩摂取量の目標値

	男 性	女 性
6～11か月	1.5g ※	1.5g ※
1～2歳	3.0g 未満	3.0g 未満
3～5歳	3.5g 未満	3.5g 未満
6～7歳	4.5g 未満	4.5g 未満
8～9歳	5.0g 未満	5.0g 未満
10～11歳	6.0g 未満	6.0g 未満
12～14歳	7.0g 未満	6.5g 未満
15歳以上	7.5g 未満	6.5g 未満

※ 6～11か月は「目安量」です。

(出典) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

おいしく減塩のコツ
その1

だしのうまみで減塩

だしの取り方（昆布とかつおのだし）

材料 2カップ分（400ml）

- ・水……………500ml（2と1/2カップ）
- ・昆布……………6cm角（5g）
- ・かつお節……10g



鍋に水と昆布を入れ、30分ほど置いてから弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す



沸騰したらかつお節を加え、1～2分煮て火をとめる



かつお節が沈んだら、ザルやペーパータオルでこす

具たくさん！汁ひかえめみそ汁

自分でとっただし汁で作ってみましょう。だしのうまみでとてもおいしいおみそ汁です。具材をたっぷりにして汁を減らすことで、さらに減塩できます。



材料（2人分）

- ・だし……………1カップ(200ml)
- ・みそ……………小さじ2
- ・好みの具材…野菜、きのこなどたっぷり、豆腐や薄揚げなど

作り方

1.具材を食べやすい大きさに切り、だしで煮る。
2.みそを溶かす。

（協力）福島県食生活改善推進員協議会 ふじの会

おいしく減塩のコツ
その2

香りや酸味で減塩

「香り」や「酸味」で味にアクセントをつけると、少ない塩分でもおいしく食べられます。青じそ、みょうが、レモン、カレー粉、ゆず、しょうが、にんにく、のり、ごま、酢など料理に合わせて使いましょう。

※ 幼児に使用する際は、量を調整してください。



かぼちゃのクリーミィサラダ

1人分食塩相当量
0.4g



材料（2人分）

かぼちゃ	1/16個（90g）
きゅうり	小1/2本（40g）
塩	少々
A マヨネーズ	大さじ1と1/3
プレーンヨーグルト	大さじ1弱
こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでてからフォーク等でつぶす。（電子レンジ500ワットで約5分加熱でもよい）
- ②きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水気をきる。
- ③Aを混ぜ合わせ、かぼちゃときゅうりを加えて混ぜる。

減塩ポイント

ヨーグルトの酸味とマヨネーズのコク、かぼちゃの甘味で減塩

やわらかキャベツの カレーコールスローサラダ

1人分食塩相当量
0.2g



材料（2人分）

キャベツ	葉3枚程度（100g）
にんじん	1/8本（20g）
コーン（缶）	大さじ2（30g）
A 酢	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ①キャベツはお好みの硬さにゆでて、千切りにする。にんじんは千切りにし、ゆでる。それぞれ水気を切る。
- ②コーンは水気を切っておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、キャベツ・にんじん・コーンを加えて混ぜる。

減塩ポイント

酢の酸味とカレーの風味でおいしく減塩♪キャベツの下茹で、お子様も食べやすくなります

切干しだいこんナポリタン

1人分食塩相当量
0.6g



材料（2人分）

切干しだいこん	20g
たまねぎ	1/3個（50g）
ピーマン	1個（20g）
ベーコンスライス	1枚（15g）
油	大さじ1/2
切干しだいこんの戻し汁	大さじ1と2/3
ケチャップ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①切干しだいこんは水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ②たまねぎ、ピーマン、ベーコンを細切りにする。
- ③フライパンを熱し、油を入れてベーコンを炒める。たまねぎを加えて炒め、さらに切干しだいこん、戻し汁、ケチャップを入れて加熱する。ピーマンを入れたら、さっと炒めて塩、こしょうで味をととのえる。

減塩ポイント

ケチャップの風味とベーコンのうま味で塩分控えめ

なすのしょうが風味炒め

1人分食塩相当量
0.7g



材料（2人分）

なす	2本（140g）
青ねぎ	4本（12g）
しょうがのしぼり汁	小さじ1
合びき肉	60g
油	小さじ2
だし汁	1/4カップ（50cc）
しょうゆ	小さじ1と1/3
砂糖	小さじ1と1/3
水溶き片栗粉	大さじ1と1/3

作り方

- ①なすは、さいころ状に切り、水につけてアクを抜く。
- ②ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろしてしぼり汁をとる。
- ③鍋に油を熱し、合びき肉を炒め、なすを加えさらに炒める。なすに火が通れば、だし汁を入れ、しょうがのしぼり汁、しょうゆ、砂糖で味をつける。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加える。

減塩ポイント

しょうがの風味と油のコクで減塩。とろみをつけることで子ども食べやすく、味も感じやすくなります

大阪市公立小学校の給食献立 切干しだいこんのゆず香あえ

1人分食塩相当量
0.3g



材料 （児童4人分）	
きゅうり	1/2本弱（40g）
切干しだいこん	16g
A 砂糖	小さじ1と1/2（4.4g）
塩	1つまみ（0.8g）
米酢	小さじ2/3弱（2.8g）
うすくちしょうゆ	小さじ1/3強（2.4g）
ゆず果汁	小さじ2/3弱（2.8g）

作り方

- ①きゅうりは細切りにし、ゆでる。
- ②切干しだいこんは十分にもみ洗いた後、食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ③Aを合わせて煮、きゅうりと切干しだいこんにかけ、あえる。

減塩ポイント

ゆずの香りと酢の酸味でおいしく減塩。切干しだいこんはよく水を切ってからあえると味が薄くならない

大阪市公立小学校の給食献立 豚肉のカレー風味焼き

1人分食塩相当量
0.3g



材料 （児童4人分）	
豚肉	180g
ピーマン	1個（20g）
A 料理用白ワイン	小さじ1強（5.6g）
塩	1つまみ（1.2g）
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/3強（1.6g）
油	小さじ1/3強（1.6g）

作り方

- ①豚肉はAで下味をつける
- ②①の豚肉に細切りにしたピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ③220℃のオーブンで15分間焼く。

減塩ポイント

カレー粉の風味で減塩。ピーマンの代わりに玉ねぎにしても甘味が加わりおいしい

さけのレモンバターホイル焼き

1人分食塩相当量
0.9g



材料 （2人分）	
さけ（生）	2切（120g）
しめじ	20g
えのきだけ	20g
ピーマン	1個（20g）
パプリカ（赤）	1/8個（20g）
A レモン汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と2/3
酒	小さじ2
バター	小さじ2と1/2（10g）

作り方

- ①しめじは石づきを取り小房に分ける。えのきだけは、石づきを取り、長さを半分に切りほぐす。ピーマン、パプリカは5cm長さの細切りにする。
- ②アルミホイルの中央にさけをおいて、①の材料を上のにのせ、混ぜ合わせたA（1人大さじ1）をかけ、最後にバターをのせて1人分ずつ包む。
- ③フライパンに、②を並べ、水50ml～100mlを入れ中火にかけ、ふたをして10分ほど蒸し焼きにする。

減塩ポイント レモンの酸味とバターのコクで塩分控えめ♪

カレー肉じゃが

1人分食塩相当量
1.1g



材料 （2人分）	
じゃがいも	小2個（200g）
牛切り落とし肉	100g
にんじん	1/3本（50g）
たまねぎ	2/3個（110g）
しらたき	1/2袋（100g）
油	小さじ2強
A だし汁	3/4カップ
酒	大さじ1と1/2
B カレー粉	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り水にさらす。にんじんは一口大の乱切りにし、たまねぎはくし形に切る。しらたきはさっとゆでて、食べやすい長さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒め、①を加えて炒め合わせ、Aを注いで煮立ったら火を弱め、アクを除いて蓋をし、5分程煮る。
- ③②にBを加えて調味し、落とし蓋をして弱火でさらに15分程煮る。

減塩ポイント

カレー粉の風味で減塩。

パプリカのおひたし

1人分食塩相当量
0.7g



材料（2人分）
パプリカ（赤・黄） 各1/2個（200g）
かつおぶし（パック） 小1パック弱
だし汁 大さじ1と2/3
A 酒 大さじ1
みりん 小さじ1/2弱
うすくちしょうゆ 小さじ1と1/3

作り方

- ①だし汁とAを合わせてひと煮たちさせておく。
- ②パプリカは5mm幅の細切りにし、好みの硬さにゆで、①であえる。
- ③②を器に盛り、かつお節をかける。

減塩ポイント

だしの風味とパプリカの甘味で減塩

かぼちゃの和風スープ

1人分食塩相当量
0.9g



材料（2人分）
かぼちゃ 1/10個（100g）
たまねぎ 1/4個（40g）
クリームコーン(缶) 大さじ3と1/2（60g）
だし汁 カップ1と1/4
みそ 小さじ1と1/2
すりごま（白） 小さじ2/3

作り方

- ①かぼちゃは皮をところどころむいて、7～8mm厚さのいちょう切りにする。
たまねぎは1cm角のざく切りにする。
- ②鍋にだし汁、①を入れてかぼちゃがやわらかくなるまで煮、木べらでかぼちゃを粗くつぶす。
- ③②にクリームコーンを加えてひと煮立ちさせて、みそを加える。器に盛り、すりごまをふる。

減塩ポイント

だしの風味とごまの風味で減塩

ロールポークのトマトソース

1人分食塩相当量
1.5g



材料（2人分）

豚ロース	160g
塩	少々(0.4g)
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
スライスチーズ	1枚
たまねぎ	2/3個（120g）
ピーマン	小1個（18g）
にんにく	1/2かけ弱
A 水	大さじ5（75cc）
顆粒コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
塩	ひとつまみ（0.6g）
こしょう	少々
カットトマト缶	100g
ゆで大豆	20g
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ①スライスチーズは縦半分に切り、端からくるくると小さく丸めておく。チーズを豚肉の手前に乗せ、両側を折りたたむようにして、くるくると巻く。巻終わりを爪楊枝でしっかりとめ、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎとピーマンは1cm角に切る。
- ③鍋に油を入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎ、ピーマンを炒め、ゆで大豆とトマト缶とAを入れ、ふたをし中火で沸騰するまで煮る。
- ④爪楊枝部分を上にして豚肉を並べ、ふたを少しずらして水分をとばしながら中火で15分程度煮る。汁っぽさがなくなったら火を止め、こしょうで味を調える。
- ⑤爪楊枝を取り除いて器に盛る。

減塩ポイント

トマトのうま味で具沢山でも塩分控えめ

情報提供

● 福島区がん検診

がんは早期発見・早期治療が重要です。
健康と思う今こそがん検診！



◀がん検診の
ご予約は
こちら

● 大阪市の食育の推進について

食事に関するお悩みやご質問などはこちらまで



福島区保健福祉センター 保健福祉課（運営）
☎ 06-6464-9882