



令和4年度

減塩白だしレシピ集

～ 毎日の食事でおいしく減塩～



町の花「ツクシイバラ」



錦町食生活改善推進協議会

 ヤマキ

「JSH減塩食品リスト」掲載食品です。

減塩白だし

粉末 1袋8g × 6袋入り

いろいろ使える。

野菜炒め、チャーハン、だし巻き卵、茶碗蒸し、炊込みご飯、白和え、ナムル…。毎日使っても飽きない！

これだけで味が決まる。

(アンケートのお声から)：思ったより味がしっくりあっておいしかった！

小袋使い切り。

(アンケートのお声から)：小袋は調理しやすい。使いすぎることはない。

1/2袋(4g)は小さじすりきり約1杯⇒

とくに
「野菜を増やして減塩」に
ぴったり！



野菜炒め(1人前)なら
1/2袋(4g)の使用で塩分は**1.24g**
誰でも簡単においしく出来上がり。

栄養成分表示	1人前 4gあたり
エネルギー (kcal)	9
たんぱく質 (g)	0.4
脂質 (g)	0
炭水化物 (g)	1.7
食塩相当量 (g)	1.24
カリウム (mg)	319

■炊き込みご飯



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：621kcal
- ・炭水化物：122.3g
- ・食物繊維：2.4g
- ・脂質：7.9g
- ・たんぱく質：15.8g
- ・ビタミンA：150μg
- ・ビタミンC：1mg
- ・ビタミンE：0.5mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：611mg

■材料

- ・米 1合
- ・水 150cc
- ・減塩白だし 4g
- ・酒 8g
- ・椎茸 10g
- ・人参 20g
- ・あげ 5g
- ・かしわ 25g
- ・ごぼう 10g

■つくり方

- ① 椎茸・人参・あげ・かしわ・ごぼうは細かく切る。
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、減塩白だし・酒・水・①の材料を入れ炊く。

■ 雑 炊



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：408kcal
- ・炭水化物：79.1g
- ・食物繊維：4.4g
- ・脂質：5.8g
- ・たんぱく質：13.3g
- ・ビタミンA：316μg
- ・ビタミンC：12mg
- ・ビタミンE：1.0mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：633mg

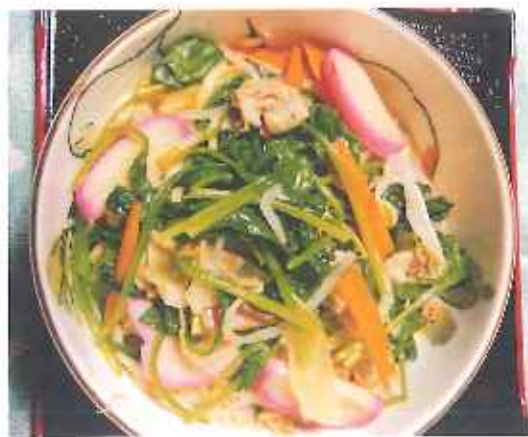
■ 材料

・ごはん	200g
・白菜	50g
・人参	30g
・卵	50g
・水	200cc
・減塩白だし	4g

■ つくり方

- ① 人参は薄い半月・白菜は1センチ角に切る。
- ② 水200ccで具を湯がき、柔らかくなったらごはんを入れる。
- ③ 減塩白だしを入れ、卵でとじる。

■ チャンポン



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：565kcal
- ・炭水化物：60.8g
- ・食物繊維：8.4g
- ・脂質：26.1g
- ・たんぱく質：29.8g
- ・ビタミンA：364μg
- ・ビタミンC：50mg
- ・ビタミンE：1.8mg
- ・塩分：4.7g
- ・カリウム：1,809mg

■ 材料

- ・ 蒸し麺(中華)ゆで 120g 1玉
- 豚バラ 50g
 - もやし 80g
 - キャベツ 50g
- ・ 具
 - ニンジン 30g
 - かまぼこ 70g 1/2本
 - 小松菜 50g
 - ニンニク 10g 1片
- ・ ごま油 小さじ1 4g 適量
 - 水 500ml
 - 減塩白だし 8g(4g×2袋)
- ・ 牛乳 50ml

■ つくり方

- ① 具材を適当な大きさに切る(豚バラは3cm幅、キャベツ・ニンジンは細めの短冊切り、かまぼこ・ニンニクは薄切り、小松菜4cm幅に切る)。
- ② ごま油で①を炒め、火が通ったら水と減塩白だしを加え中火で5分ほど煮こむ。
- ③ ②に牛乳と麺を加える。

■ 雑 炊



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：404kcal
- ・炭水化物：79.1g
- ・食物繊維：4.8g
- ・脂質：5.9g
- ・たんぱく質：12.7g
- ・ビタミンA：111μg
- ・ビタミンC：10mg
- ・ビタミンE：0.8mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：622mg

■ 材料

- ・ごはん 200g
- ・白菜 50g
- ・椎茸 25g
- ・卵 50g
- ・減塩白だし 4g
- ・水 200cc

■ つくり方

【水炊きで使っただし汁を利用し雑炊を作った。】

- ① 白菜・椎茸は小さく切る。
- ② だし汁にご飯と具を入れ炊く。
- ③ 卵を入れてとじる。

■残り物野菜たっぷり焼うどん



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：114kcal
- ・炭水化物：17.1g
- ・食物繊維：2.3g
- ・脂質：7.5g
- ・たんぱく質：3.8g
- ・ビタミンA：113μg
- ・ビタミンC：19mg
- ・ビタミンE：1.4mg
- ・塩分：1.0g
- ・カリウム：386mg

■材料（2食分）

- ・減塩白だし 4g
- ・五島うどん（細めん）ゆで 100g
- | | | | |
|---|-------|-----|------|
| } | ちくわ | 20g | 160g |
| | キャベツ | 50g | |
| | ニンジン | 20g | |
| | 玉ねぎ | 30g | |
| | 小松菜 | 20g | |
| | しめじ | 20g | |
| | チンゲン菜 | 20g | |
- ・具
- ・サラダ油 大さじ1

■つくり方

- ① うどんは熱湯でゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ② ちくわは3cm幅の半月切り、キャベツ・ニンジンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、小松菜・チンゲン菜は4cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンに油を熱し②を炒め、火が通ったら①と減塩白だしを加えて炒める。

■ あっさりニューメン



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：182kcal
- ・炭水化物：19.4g
- ・食物繊維：0.8g
- ・脂質：9.3g
- ・たんぱく質：6.3g
- ・ビタミンA：2.8μg
- ・ビタミンC：0mg
- ・ビタミンE：0.1mg
- ・塩分：2.7g
- ・カリウム：407mg

■ 材料

- ・そうめん 25g
- ・豚バラ 25g
- ・ネギ 5g
- ・ミカンの皮 5g
- ・減塩白だし 4g
- ・水 200cc

■ つくり方

- ① そうめんを茹でて水を切る。
- ② 豚バラ・ネギの白い部分・減塩白だし・水を加え火にかける。
- ③ スープのアクを取り、そうめんを加えて温まったら器に盛り付ける。
- ④ ミカンの皮とネギの青い部分を添える。

■きのこパスタ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：231kcal
- ・炭水化物：41.3g
- ・食物繊維：4.8g
- ・脂質：5.3g
- ・たんぱく質：8.2g
- ・ビタミンA：27μg
- ・ビタミンC：0mg
- ・ビタミンE：0.3mg
- ・塩分：1.3g
- ・カリウム：605mg

■材料

- | | |
|--------|-----|
| ・パスタ | 50g |
| ・しめじ | 50g |
| ・減塩白だし | 4g |
| ・バター | 5g |
| ・小ねぎ | 5g |

■つくり方

- ① パスタを茹でる。ゆであがる2～3分前にしめじを入れて一緒に茹でる。
- ② ザルに上げ、湯をきり器に盛り、バターと減塩白だしを加えてネギを散らして出来上がり。

■チャーハン



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：518kcal
- ・炭水化物：89.0g
- ・食物繊維：3.3g
- ・脂質：11.6g
- ・たんぱく質：30.4g
- ・ビタミンA：210μg
- ・ビタミンC：0mg
- ・ビタミンE：2.8mg
- ・塩分：1.6g
- ・カリウム：588mg

■材料

- ・ネギ（しそ） 5g
- ・卵 2個
- ・桜エビ 20g
- ・ごはん 200g
- ・減塩白だし 2g

■つくり方

- ① 桜エビは塩分を抜くため水に漬けて絞っておく。
- ② 卵を割りほぐしフライパンで炒める。桜エビ・ごはんを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 減塩白だしを入れ炒める。
- ④ お皿に盛り、小口切りにした小ねぎ（しそ）をちらす。

■正月の雑煮



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：288kcal
- ・炭水化物：44.3g
- ・食物繊維：4.8g
- ・脂質：5.7g
- ・たんぱく質：18.6g
- ・ビタミンA：209μg
- ・ビタミンC：15mg
- ・ビタミンE：1.1mg
- ・塩分：2.2g
- ・カリウム：1,413mg

■材料

- ・減塩白だし 4g
- ・水（椎茸の戻し汁） 200cc
- ・ゴボウ 20g
- ・人参 20g
- ・里芋 50g
- ・小松菜 20g
- ・長もやし 20g
- ・鶏もも 25g
- ・するめ 10g
- ・昆布 10g
- ・餅 50g
- ・かまぼこ 20g

■つくり方

- ① ゴボウ・人参・里芋・小松菜は下茹でしておく。
- ② 鶏肉・椎茸・するめ・昆布は初めからスープに入れて煮る。
- ③ ①と②・長もやし・かまぼこを合わせて煮る。
- ④ 餅はレンジで温めて盛り付ける。