

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

■ ささみフライ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：243kcal
- ・炭水化物：12.0g
- ・食物繊維：0.5g
- ・脂質：15.7g
- ・たんぱく質：14.5g
- ・ビタミンA：24μg
- ・ビタミンC：2mg
- ・ビタミンE：2.6mg
- ・塩分：0.4g
- ・カリウム：315mg

■ 材料

- ・ ささみ 50g
- ・ 減塩白だし 1g
- ・ 小麦粉 5g
- ・ 卵 10g
- ・ パン粉 10g
- ・ 揚げ油 14g

■ つくり方

- ① ささみに減塩白だしを混ぜ、10分ほど置く。
- ② 小麦粉・卵・パン粉を付けて油で揚げる。

■水炊き



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：304kcal
- ・炭水化物：40.8g
- ・食物繊維：4.9g
- ・脂質：8.7g
- ・たんぱく質：18.8g
- ・ビタミンA：16μg
- ・ビタミンC：7mg
- ・ビタミンE：0.7mg
- ・塩分：1.9g
- ・カリウム：771mg

■材料

・椎茸	25g
・もやし	50g
・えのき	30g
・豆腐	60g
・肉団子	35g
・ネギ	20g
・すり身団子	35g
・マロニー	30g
・減塩白だし	4g
・水	200cc

■つくり方

- ① 材料は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 水に減塩白だしを入れ沸騰させる。
- ③ 材料を②に入れ火を通す。

■ カニ鍋



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：290kcal
- ・炭水化物：24.3g
- ・食物繊維：12.0g
- ・脂質：6.6g
- ・たんぱく質：44.0g
- ・ビタミンA：30μg
- ・ビタミンC：73mg
- ・ビタミンE：5.0mg
- ・塩分：3.7g
- ・カリウム：2,061mg

■ 材料

- | | |
|---------|-------|
| ・カニ（爪） | 150g |
| ・椎茸 | 40g |
| ・白菜 | 250g |
| ・ネギ | 150g |
| ・糸こんにゃく | 100g |
| ・豆腐 | 75g |
| ・水 | 250cc |
| ・減塩白だし | 8g |

■ つくり方

- ① 鍋に250ccの水と減塩白だし1袋を入れる。
- ② 沸騰後、具を入れる。
※50cc多く水を入れましたが薄くありませんでした。

■野菜炒め

主菜 **4**



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：281kcal
- ・炭水化物：10.3g
- ・食物繊維：2.8g
- ・脂質：18.7g
- ・たんぱく質：20.5g
- ・ビタミンA：6μg
- ・ビタミンC：26mg
- ・ビタミンE：0.9mg
- ・塩分：1.9g
- ・カリウム：862mg

■材料

- ・豚肉 75g
- ・キャベツ 50g
- ・もやし 50g
- ・かまぼこ 25g
- ・椎茸 25g
- ・油 4g
- ・減塩白だし 4g

■つくり方

- ① かまぼこと椎茸はスライス・豚肉とキャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンに油を敷き豚肉を炒め、他の具材も一緒に炒める。
- ③ 減塩白だしで味付けする。

■きのことシャケの水炊き



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：153kcal
- ・炭水化物：4.4g
- ・食物繊維：2.1g
- ・脂質：8.1g
- ・たんぱく質：18.4g
- ・ビタミンA：125μg
- ・ビタミンC：12mg
- ・ビタミンE：0.5mg
- ・塩分：1.9g
- ・カリウム：642mg

■材料

- ・白菜 50g
- ・人参 15g
- ・エリンギ 15g
- ・しめじ 15g
- ・塩 鮭 70g
- ・水 200cc
- ・減塩白だし 2g

■つくり方

- ① 具を食べやすい大きさにカットし鍋に入れ火にかける。
- ② 沸騰したら鮭を入れる。
- ③ 減塩白だしを溶かし入れる。

■減塩メンチカツ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：461kcal
- ・炭水化物：23.9g
- ・食物繊維：4.4g
- ・脂質：30.4g
- ・たんぱく質：23.9g
- ・ビタミンA：31μg
- ・ビタミンC：44mg
- ・ビタミンE：3.5mg
- ・塩分：1.5g
- ・カリウム：999mg

■材料

- ・キャベツ 90g
- ・玉ねぎ 50g
- ・合いびき肉 75g
- ・大豆 30g
- ・減塩白だし 4g

【衣ほか】

- ・小麦粉 5g
- ・パン粉 10g
- ・たまご 10g
- ・サラダ油 14g

■つくり方

- ① キャベツ・玉ねぎ・大豆はフードプロセッサーでみじん切り。
- ② 合いびき肉と減塩白だしと①をビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- ③ 具を90g程度に成形し、小麦粉をつけ、溶き卵に浸しパン粉をつける。
- ④ 上記③を油で揚げる。

■ だし巻きたまご



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：297kcal
- ・炭水化物：3.3g
- ・食物繊維：0.6g
- ・脂質：20.4g
- ・たんぱく質：25.2g
- ・ビタミンA：424μg
- ・ビタミンC：1mg
- ・ビタミンE：2.6mg
- ・塩分：2.2g
- ・カリウム：643mg

■ 材料

- ・減塩白だし 4g
- ・たまご M50g 4個
- ・水 大さじ4
- ・あおさ 2g 少量

■ つくり方

- ① 材料を混ぜ合わせて焼き上げる。

■白菜と手羽先の丸ごと煮



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：510kcal
- ・炭水化物：5.5g
- ・食物繊維：4.0g
- ・脂質：40.1g
- ・たんぱく質：39.4g
- ・ビタミンA：101μg
- ・ビタミンC：44mg
- ・ビタミンE：1.5mg
- ・塩分：1.6g
- ・カリウム：1,231mg

■材料

- ・白菜 200cc
- ・手羽先 180g
- ・椎茸 20g
- ・生姜 5g
- ・椎茸の戻し汁 200cc
- ・減塩白だし 4g
- ・ごま油 14g

■作り方

- ① 椎茸は水で戻し、戻し汁で減塩白だしを溶いておく。
- ② 鍋に油を入れ、芯を付けたままの白菜を並べて手羽先を隙間に入れて生姜を散らす。中火にかけ音がしてきたら、椎茸と戻し汁を加えて煮込み、白菜が煮えたら食べやすい長さに切って盛り付ける。

※柚子胡椒を添えても美味しかったです。NHKの料理を参考にしました。

■ニラ入り卵焼き



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：77kcal
- ・炭水化物：1.1g
- ・食物繊維：0.1g
- ・脂質：5.1g
- ・たんぱく質：6.4g
- ・ビタミンA：120μg
- ・ビタミンC：1mg
- ・ビタミンE：0.8mg
- ・塩分：0.8g
- ・カリウム：251mg

■材料

- ・卵 40g
- ・ニラ
- ・減塩白だし

■つくり方

- ① ニラは小口切にする。
- ② 卵に減塩白だしと①のニラを入れ混ぜ、焼く。

■ 鶏の唐揚げ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：446kcal
- ・炭水化物：19.9g
- ・食物繊維：0.8g
- ・脂質：31.9g
- ・たんぱく質：21.4g
- ・ビタミンA：50μg
- ・ビタミンC：5mg
- ・ビタミンE：3.0mg
- ・塩分：0.9g
- ・カリウム：584mg

■ 材料

・鶏もも	125g
・卸生姜	6g
・卸にんにく	6g
・減塩白だし	2g
・片栗粉	20g
・揚げ油	14g

■ つくり方

- ① 鶏肉を大きめにカットし、調味料に漬け込む。
- ② サラダ油を熱して、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。

■牛肉の旨炒め



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：372kcal
- ・炭水化物：6.9g
- ・食物繊維：2.0g
- ・脂質：28.4g
- ・たんぱく質：19.3g
- ・ビタミンA：182μg
- ・ビタミンC：26mg
- ・ビタミンE：1.5mg
- ・塩分：0.7g
- ・カリウム：633mg

■材料

- ・牛肉（切り落とし）100g
- ・キャベツ 50g
- ・もやし 25g
- ・人参 25g
- ・減塩白だし 2g
- ・サラダ油 6g

■作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜を炒め減塩白だし半量を入れる。皿に取り出す。
- ③ 牛肉を炒め減塩白だし半量を入れる。
- ④ 野菜の上に牛肉をのせて出来上がり。

■豚の生姜炒め



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：354kcal
- ・炭水化物：25.4g
- ・食物繊維：2.6g
- ・脂質：19.6g
- ・たんぱく質：21.8g
- ・ビタミンA：151μg
- ・ビタミンC：20mg
- ・ビタミンE：1.7mg
- ・塩分：0.7g
- ・カリウム：929mg

■材料

- ・豚肉 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・ニラ 50g
- ・卸生姜 6g
- ・卸にんにく 6g
- ・みりん 18g
- ・減塩白だし 2g
- ・片栗粉 少々

■作り方

- ① 調味料をよく混ぜておく。
- ② 片栗粉をふりかけた豚肉を炒める。
- ③ 玉ねぎを一緒に炒めてしんなりしたら①の調味料を投入。
- ④ 最後にニラを入れ軽く炒める。

■厚揚げのあんかけ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：504kcal
- ・炭水化物：16.0g
- ・食物繊維：5.2g
- ・脂質：38.8g
- ・たんぱく質：26.1g
- ・ビタミンA：151μg
- ・ビタミンC：21mg
- ・ビタミンE：2.2mg
- ・塩分：1.2g
- ・カリウム：781mg

■材料

- | | |
|--------|------|
| ・厚揚げ | 100g |
| ・えのき | 25g |
| ・しめじ | 25g |
| ・人参 | 10g |
| ・ピーマン | 20g |
| ・たまねぎ | 50g |
| ・生姜 | 5g |
| ・ネギ | 5g |
| ・片栗粉 | 5g |
| ・油 | 4g |
| ・減塩白だし | 4g |

■つくり方

- ① 厚揚げを一口サイズにカットし、油で焼く。
- ② 野菜は大きさを揃えてカットしておく。
- ③ カットした野菜を油で炒め、水と減塩白だしを入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、おろし生姜を加え水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけて、厚揚げにかけ、ネギをのせる。

■ そら豆とエビのかき揚げ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：898kcal
- ・炭水化物：109g
- ・食物繊維：7.7g
- ・脂質：31.4g
- ・たんぱく質：48.4g
- ・ビタミンA：145μg
- ・ビタミンC：47mg
- ・ビタミンE：5.6mg
- ・塩分：1.6g
- ・カリウム：1,536mg

■ 材料

- ・そら豆 200g
- ・小麦粉 100g
- ・卵 1個
- ・水 少々
- ・エビ 4匹
- ・油 24g(吸油率12%)
- ・減塩白だし 4g

■ つくり方

※そら豆は茹でてでも生でもよい。

- ① 小麦粉・卵・水・減塩白だしを泡だて器で混ぜ、そら豆とエビを加え、油で揚げる。

■ 玉子焼き



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：210kcal
- ・炭水化物：5.2g
- ・食物繊維：1.7g
- ・脂質：14.5g
- ・たんぱく質：15.1g
- ・ビタミンA：416μg
- ・ビタミンC：20mg
- ・ビタミンE：2.9mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：673mg

■ 材料

- ・卵 2個
- ・ほうれん草 50g
- ・カニカマ 10g
- ・のり 1枚
- ・砂糖 1g
- ・つけあみ 1g
- ・オリーブオイル 4g
- ・減塩白だし 2g

■ つくり方

- ① ほうれん草は湯がいて絞っておく。
- ② 卵は溶いて砂糖・つけあみ・減塩白だしを混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ卵を半量入れ、のりを敷きほうれん草・カニカマをのせ巻いていく。
- ④ 残りの卵を入れ巻く。

■だし巻き卵



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：294kcal
- ・炭水化物：2.7g
- ・食物繊維：0.2g
- ・脂質：20.4g
- ・たんぱく質：24.9g
- ・ビタミンA：446μg
- ・ビタミンC：1mg
- ・ビタミンE：2.7mg
- ・塩分：2.0g
- ・カリウム：594mg

■材料

- ・卵 4個
- ・減塩白だし 4g
- ・水 大さじ4
- ・青しそ 2～3枚

■つくり方

- ① 卵をボールに割り、減塩白だしと水を入れ混ぜる。
- ② 数回に分けて卵を焼く。