



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

■野菜炒めの卵とじ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：199kcal
- ・炭水化物：8.1g
- ・食物繊維：3.7g
- ・脂質：12.6g
- ・たんぱく質：16.4g
- ・ビタミンA：161μg
- ・ビタミンC：65mg
- ・ビタミンE：1.6mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：919mg

■材料

- ・椎茸 25g
- ・豚肉 50g
- ・卵 25g
- ・キャベツ 50g
- ・チンゲン菜 20g
- ・小松菜 20g
- ・ブロッコリー 25g
- ・減塩白だし 4g

■作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ② 豚肉を炒め、ある程度火が通ったら野菜を入れ炒める。
- ③ 割りほぐした卵も一緒に炒め、減塩白だしで味付けする。

■切干大根の卵とじ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：103kcal
- ・炭水化物：9.1g
- ・食物繊維：2.4g
- ・脂質：4.7g
- ・たんぱく質：4.5g
- ・ビタミンA：125μg
- ・ビタミンC：3mg
- ・ビタミンE：0.7mg
- ・塩分：0.7g
- ・カリウム：531mg

■材料

- ・切干大根（乾） 8g
- ・椎茸 10g
- ・人参 10g
- ・卵 25g
- ・砂糖 1g
- ・サラダ油 2g
- ・水 75cc
- ・減塩白だし 2g

■つくり方

- ① 切干大根は2時間くらい水に漬けて戻しておく。
 - ② 材料を油で炒め調味料・水を加え煮たら卵でとじる。
- ※砂糖はお好みで加減してください。

■ほうれん草のごま和え



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：150kcal
- ・炭水化物：18.6g
- ・食物繊維：4.5g
- ・脂質：6.8g
- ・たんぱく質：6.9g
- ・ビタミンA：488μg
- ・ビタミンC：36mg
- ・ビタミンE：2.2mg
- ・塩分：1.6g
- ・カリウム：1,115mg

■材料

- ・ほうれん草 100g
- ・人 参 20g
- ・ご ま 9g
- ・減塩白だし 4g
- ・砂 糖 8g
- ・魚肉ソーセージ 20g

■つくり方

- ① ごまはすり鉢ですり潰す。
- ② ①の中に減塩白だしと砂糖を入れる。
- ③ ②の中に湯がいたほうれん草と人参・魚肉ソーセージを入れ和える。

■揚げなすの煮びたし

副菜  5



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：385kcal
- ・炭水化物：20.8g
- ・食物繊維：9.1g
- ・脂質：30.0g
- ・たんぱく質：8.0g
- ・ビタミンA：100μg
- ・ビタミンC：49mg
- ・ビタミンE：8.7mg
- ・塩分：1.2g
- ・カリウム：1,105mg

■材料

- ・減塩白だし 4g
- ・水 200cc
- ・冷凍揚げなす 250g
- ・あげ(細切り) 20g
- ・冷凍ブロッコリー 80g
- ・生姜(チューブ) 15g

■つくり方

- ① 鍋に減塩白だしと水を入れて煮立たせる。
- ② 冷凍揚げなすと生姜・あげを入れ10分程度煮込む。
- ③ 冷凍ブロッコリーを入れ1分程煮て火を止める。

鍋



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：281kcal
- ・炭水化物：32.1g
- ・食物繊維：5.1g
- ・脂質：10.4g
- ・たんぱく質：19.0g
- ・ビタミンA：24μg
- ・ビタミンC：54mg
- ・ビタミンE：0.7mg
- ・塩分：0.7g
- ・カリウム：975mg

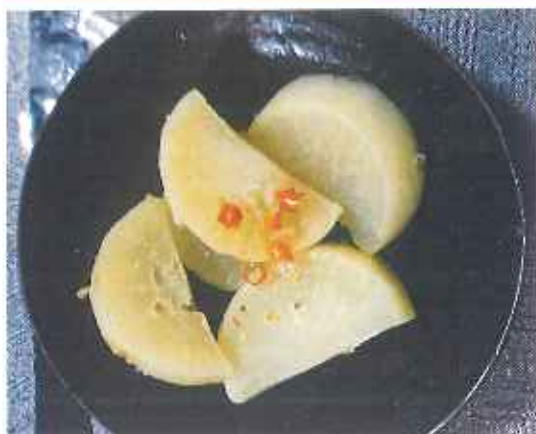
■材料

・白菜	250g
・豚肉	50g
・椎茸	25g
・白ネギ	20g
・マロニー	30g
・減塩白だし	2g
・水	200cc

■つくり方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に具材を入れ減塩白だしと水を入れ火にかけて炊く。

■大根の煮物



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：54kcal
- ・炭水化物：12.0g
- ・食物繊維：3.5g
- ・脂質：0.3g
- ・たんぱく質：1.7g
- ・ビタミンA：2μg
- ・ビタミンC：30mg
- ・ビタミンE：0mg
- ・塩分：1.2g
- ・カリウム：897mg

■材料

- ・大根 250g
- ・減塩白だし 4g
- ・唐辛子 少々

■作り方

- ① 大根は皮を剥き大きめに切ってゆがく。
- ② 減塩白だしに水100ccを入れ煮る。唐辛子も小さく切って一緒に煮る。

■ チンゲン菜の白だし炒め

副菜 **8**



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：248kcal
- ・炭水化物：13.8g
- ・食物繊維：3.7g
- ・脂質：14.4g
- ・たんぱく質：2.4g
- ・ビタミンA：530μg
- ・ビタミンC：29mg
- ・ビタミンE：2.9mg
- ・塩分：1.3g
- ・カリウム：862mg

■ 材料

- | | |
|--------|------|
| ・チンゲン菜 | 100g |
| ・しめじ | 25g |
| ・人参 | 50g |
| ・生姜 | 5g |
| ・にんにく | 5g |
| ・サラダ油 | 14g |
| ・片栗粉 | 3g |
| ・減塩白だし | 4g |

■ つくり方

- ① サラダ油でにんにくと生姜を炒める。
- ② 香りが出てきたら、チンゲン菜・しめじ・人参を炒める。
- ③ 減塩白だしを入れる。
- ④ 水で片栗粉を溶き入れ、少々とろみがつくまで混ぜる。

■ はるさめスープ具たくさん



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：155kcal
- ・炭水化物：22.6g
- ・食物繊維：4.1g
- ・脂質：6.0g
- ・たんぱく質：4.9g
- ・ビタミンA：187μg
- ・ビタミンC：36mg
- ・ビタミンE：1.4mg
- ・塩分：1.0g
- ・カリウム：695mg

■ 材料

・ウインナー	2本 (20g)
・春雨	10g
・人参	20g
・たあさい	25g
・太ねぎ	50g
・トマト	100g
・しめじ	10g
・生姜	5g
・減塩白だし	2g
・水	250cc

■ つくり方

- ① 人参と生姜は細い千切り、ネギは斜め切り（白い所と青い所は分けておく）、トマトはくし切り、しめじはほぐす。
- ② 人参、トマト、しめじ、生姜、ウインナーをごま油で炒める。
- ③ 水と減塩白だし、たあさい、ネギの白い部分を入れ弱火で5分。
- ④ 具材に火が通ったらネギの青い部分を入れる。

■ ブロッコリーの卵あえ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー : 205kcal
- ・炭水化物 : 18.4g
- ・食物繊維 : 5.2g
- ・脂質 : 11.7g
- ・たんぱく質 : 10.6g
- ・ビタミンA : 275 μ g
- ・ビタミンC : 105mg
- ・ビタミンE : 5.0mg
- ・塩分 : 0.9g
- ・カリウム : 1,035mg

■ 材料

- ・トマト 300g
- ・ブロッコリー 50g
- ・たまご 1個 (50g)
- ・オリーブ油 6g
- ・減塩白だし 2g

■ つくり方

- ① トマトはくし切り、ブロッコリーは1口大にカット、卵は小皿に割りほぐしておく。
- ② トマトとブロッコリーをオリーブ油で炒める。
- ③ 火が通ったら減塩白だしを入れ炒め、卵でとじる。



■残り野菜の煮物

副菜 11



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：92kcal
- ・炭水化物：21.1g
- ・食物繊維：4.7g
- ・脂質：0.4g
- ・たんぱく質：3.5g
- ・ビタミンA：57.4μg
- ・ビタミンC：22mg
- ・ビタミンE：1.6mg
- ・塩分：0.9g
- ・カリウム：1,121mg

■材料

- ・こんぶ 20g (乾燥8g)
- ・かぼちゃ 75g
- ・大根 50g
- ・やまいも 50g
- ・さやいんげん 15g
- ・水 200cc
- ・減塩白だし 2g

■つくり方

- ① 昆布は3cmにカット、かぼちゃは1口大、大根とやまいもは半月1cm、さやいんげんは5cmカット。
- ② さやいんげん以外の材料を鍋に入れ弱火で煮る。
- ③ 火が通ったらいんげんを入れる。

■ ひじきの煮物



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：255kcal
- ・炭水化物：10.1g
- ・食物繊維：6.3g
- ・脂質：15.6g
- ・たんぱく質：12.4g
- ・ビタミンA：190μg
- ・ビタミンC：2mg
- ・ビタミンE：1.4mg
- ・塩分：0.7g
- ・カリウム：643mg

■ 材料

- ・生ひじき 35g
- ・人 参 25g
- ・ビーンズ豆(大豆水煮) 60g
- ・生姜 10g
- ・油あげ 1枚(15g)
- ・水 100cc
- ・減塩白だし 2g
- ・ごま油 6g

■ つくり方

- ① 人参、生姜、油あげは細い千切りに切る。
- ② ①をごま油で炒める。
- ③ ②に水と減塩白だし・生ひじき・ビーンズ豆を入れ水分が少なくなるまで煮込む。

※反省点
生姜の量が少し多かったかな…

■ 煮 物



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：200kcal
- ・炭水化物：16.4g
- ・食物繊維：3.9g
- ・脂質：7.9g
- ・たんぱく質：10.1g
- ・ビタミンA：146μg
- ・ビタミンC：12mg
- ・ビタミンE：0.5mg
- ・塩分：1.5g
- ・カリウム：1,044mg

■ 材 料

- ・豚 肉 40g
- ・こんにゃく 40g
- ・大 根 40g
- ・人 参 20g
- ・椎 茸 20g
- ・たまねぎ 40g
- ・里 芋 40g
- ・水 4cc
- ・減塩白だし 4.8g

■ つくり方

- ① 豚肉は一口大、椎茸は6等分、野菜は乱切りに切る。
- ② 全ての材料を鍋に入れサッと炒める。
- ③ 水と減塩白だしを入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。

■大根と人参のシーチキン和え



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：76kcal
- ・炭水化物：6.0g
- ・食物繊維：1.3g
- ・脂質：4.9g
- ・たんぱく質：6.7g
- ・ビタミンA：217μg
- ・ビタミンC：5mg
- ・ビタミンE：1.1mg
- ・塩分：0.8g
- ・カリウム：250mg

■材料

- ・大根 30g
- ・人参 30g
- ・シーチキン（油不使用）
9g
- ・マヨネーズ 6g
- ・減塩白だし 1.6g

■作り方

- ① 大根と人参を千切りに切る。
- ② 大根と人参をサッと茹でて、水気を絞る。
- ③ ボールに②を入れ、シーチキン・マヨネーズ・減塩白だしを入れ混ぜ合わせる。

副菜 15

■ きんぴら



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：139kcal
- ・炭水化物：20.7g
- ・食物繊維：6.1g
- ・脂質：3.1g
- ・たんぱく質：2.0g
- ・ビタミンA：180μg
- ・ビタミンC：4mg
- ・ビタミンE：1.1mg
- ・塩分：1.0g
- ・カリウム：571mg

■ 材料

- ・ごぼう 75g
- ・こんにゃく 50g
- ・人参 25g
- ・水 25g
- ・油 3g
- ・砂糖 4g
- ・減塩白だし 3g

■ つくり方

- ① ごぼうと人参はささがき、こんにゃくは細切りに切っておく。
- ② フライパンに油を敷き、具材を炒める。
- ③ ②に水を入れ、砂糖・減塩白だし・朝鮮漬けの素で味付けし炒め煮る。

■ほうれん草ごま和え



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：122kcal
- ・炭水化物：10.6g
- ・食物繊維：4.6g
- ・脂質：4.8g
- ・たんぱく質：4.1g
- ・ビタミンA：530μg
- ・ビタミンC：38mg
- ・ビタミンE：2.3mg
- ・塩分：0.3g
- ・カリウム：878mg

■材料

- ・ほうれん草 100g
- ・人参 25g
- ・すりごま 8g
- ・砂糖 3g
- ・減塩白だし 1g

■つくり方

- ① 人参は千切りに切る。
- ② ほうれん草と人参は下茹でし絞っておく。
- ③ ②にすりごまと砂糖・減塩白だしを入れ和える。

■ タイピーエン

副菜 



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：112kcal
- ・炭水化物：14.7g
- ・食物繊維：2.7g
- ・脂質：3.1g
- ・たんぱく質：7.6g
- ・ビタミンA：250μg
- ・ビタミンC：32mg
- ・ビタミンE：0.5mg
- ・塩分：1.7g
- ・カリウム：731mg

■ 材料

- ・春雨 10g
- ・ハム 20g
- ・人参 30g
- ・ちんげん菜 100g
- ・減塩白だし 2g
- ・水 200cc
- ・胡椒 お好み

■ つくり方

- ① 水200ccに材料全部（短冊切）を入れる。
- ② 沸騰したら春雨を入れる。
- ③ 減塩白だしを溶かし入れる。
- ④ 春雨と野菜が柔らかくなったら火を止める。

※イカやエビを入れても美味しいです。

■クレソンのたまごとじ



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：102kcal
- ・炭水化物：6.1g
- ・食物繊維：5g
- ・脂質：5.3g
- ・たんぱく質：10.5g
- ・ビタミンA：565μg
- ・ビタミンC：52mg
- ・ビタミンE：3.9mg
- ・塩分：1.0g
- ・カリウム：885mg

■材料

- ・クレソン 200g
- ・たまご 1個
- ・減塩白だし 2g
- ・水 50cc

■作り方

- ① クレソンを4センチに切っておく。
- ② 鍋に水と減塩白だしを入れ火にかける。
- ③ クレソンを②に入れ煮る。
- ④ ③に溶いた卵を回し入れ火が通ったら出来上がり。

■ ミックス野菜炒め

副菜 **19**



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：376kcal
- ・炭水化物：16.6g
- ・食物繊維：4.5g
- ・脂質：7.9g
- ・たんぱく質：13.8g
- ・ビタミンA：521μg
- ・ビタミンC：39mg
- ・ビタミンE：3.3mg
- ・塩分：1.6g
- ・カリウム：1,065mg

■ 材料

- | | |
|----------|-----|
| ・キャベツ | 50g |
| ・ニラ | 50g |
| ・人参 | 50g |
| ・もやし | 50g |
| ・クコの実 | 5g |
| ・エビ | 50g |
| ・減塩白だし | 4g |
| ・オリーブオイル | 7g |

■ つくり方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。エビは殻をむき下処理しておく。
- ② オリーブオイルでエビを炒める。
- ③ ②に野菜を入れ炒める。
- ④ ③にクコの実と減塩白だしを入れ炒める。

■ 里イモ

副菜 



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：125kcal
- ・炭水化物：27.9g
- ・食物繊維：4.6g
- ・脂質：0.2g
- ・たんぱく質：3.4g
- ・ビタミンA：0μg
- ・ビタミンC：12mg
- ・ビタミンE：1.2mg
- ・塩分：1.2g
- ・カリウム：1,599mg

■ 材料

- ・里芋 200g
- ・減塩白だし 4g

■ つくり方

- ① 小ぶりの里芋を皮付きのまま茹でる。
- ② クシが通ったら皮を剥き減塩白だしをまぶす。

■ かつお菜の三種和え



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：25kcal
- ・炭水化物：4.4g
- ・食物繊維：1.6g
- ・脂質：0.1g
- ・たんぱく質：1.5g
- ・ビタミンA：109μg
- ・ビタミンC：37mg
- ・ビタミンE：0.4mg
- ・塩分：1.3g
- ・カリウム：486mg

■ 材料

・かつお菜	50g
・もやし	15g
・人参	2g
・減塩白だし	1g

■ つくり方

- ① 人参は千切りに切る。
- ② かつお菜・人参・もやしはそれぞれ下茹でて絞っておく。
- ③ かつお菜は一口大に切る。
- ④ 具材を合わせ減塩白だしで和える。

■ 簡単茶碗蒸し



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：97kcal
- ・炭水化物：4.2g
- ・食物繊維：0.3g
- ・脂質：5.3g
- ・たんぱく質：8.2g
- ・ビタミンA：140μg
- ・ビタミンC：4mg
- ・ビタミンE：1.0mg
- ・塩分：1.6g
- ・カリウム：476mg

■ 材料

- ・卵 1個
- ・水 150cc
- ・減塩白だし 4g
- ・ほうれん草 10g
- ・三つ葉 少々
- ・ちくわ又はかまぼこ 10g
- ・ぎんなん 1個

■ つくり方

- ① ボールに卵、水、減塩白だしを入れて混ぜる。
- ② 器に具をいれ、卵液を注ぎ蒸し器で7～8分蒸す。

■キャベツときのこのニンニク炒め



【栄養成分（1食分）】

・エネルギー：	kcal
・炭水化物：	g
・食物繊維：	g
・脂質：	g
・たんぱく質：	g
・ビタミンA：	μg
・ビタミンC：	mg
・ビタミンE：	mg
・塩分：	g
・カリウム：	mg

■材料

・キャベツ	3枚
・しいたけ	2枚
・ニンニク(つぶす)	1かけ
・サラダ油	大1
・水	大1
・減塩白だし	8g
・ごま油	小1

■つくり方

- ① キャベツ・しいたけは大きめに切る。
- ② フライパンにサラダ油とニンニクを弱火でじっくり炒めてからしいたけ・キャベツの順に加えて中火で炒める。
- ③ 水を加えてふたをして1分位蒸し焼きにして減塩白だしで調味し、仕上げにごま油を回しかける。

■わかめと卵の炒め物



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：106kcal
- ・炭水化物：3.2g
- ・食物繊維：2.0g
- ・脂質：7.3g
- ・たんぱく質：8.0g
- ・ビタミンA：115μg
- ・ビタミンC：0mg
- ・ビタミンE：0.7mg
- ・塩分：2.0g
- ・カリウム：256mg

■材料

- ・卵 1個
- ・乾燥わかめ 5g
- ・かつお節 1g
- ・ごま油 2g
- ・減塩白だし 2g

■作り方

- ① ボールに卵を溶きほぐし、ワカメは水でもどす。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ卵を入れ混ぜ一度取り出す。
- ③ フライパンにごま油を入れワカメを炒める。
- ④ ③にかつお節入れて混ぜたあと、卵を入れ大きく混ぜる。
- ⑤ 減塩白だしを入れ混ぜる。

■ 野菜炒め



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：256kcal
- ・炭水化物：7.6g
- ・食物繊維：3.1g
- ・脂質：13.5g
- ・たんぱく質：12.1g
- ・ビタミンA：490μg
- ・ビタミンC：23mg
- ・ビタミンE：1.7mg
- ・塩分：0.7g
- ・カリウム：680mg

■ 材料

- | | |
|----------|------|
| ・厚揚げ | 100g |
| ・人参 | 50g |
| ・小松菜 | 50g |
| ・オリーブオイル | 2g |
| ・減塩白だし | 2g |

■ つくり方

- ① 厚揚げは一口大に切り、野菜は短冊に切っておく。
- ② オリーブオイルで厚揚げと野菜を炒め、減塩白だしを加える。

■白菜とシーチキンの和え物



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：87kcal
- ・炭水化物：6.4g
- ・食物繊維：2.8g
- ・脂質：1.5g
- ・たんぱく質：13.9g
- ・ビタミンA：16μg
- ・ビタミンC：40mg
- ・ビタミンE：0.8mg
- ・塩分：2.0g
- ・カリウム：633mg

■材料

- ・白菜 200g
- ・シーチキン 40g
- ・塩 1g
- ・減塩白だし 1g

■作り方

- ① 白菜を千切りに切って塩で揉みしんなりしたら絞る。
- ② シーチキンと白菜を混ぜる。
- ③ 減塩白だしを加え混ぜる。

■ 簡単大根煮物

副菜 27



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：395kcal
- ・炭水化物：17.5g
- ・食物繊維：7.0g
- ・脂質：26.3g
- ・たんぱく質：28.3g
- ・ビタミンA：151μg
- ・ビタミンC：42mg
- ・ビタミンE：1.0mg
- ・塩分：2.6g
- ・カリウム：1,749mg

■ 材料

- | | |
|--------|-------|
| ・大根 | 210g |
| ・椎茸 | 70g |
| ・厚揚げ | 60g |
| ・鶏肉 | 100g |
| ・小松菜 | 40g |
| ・減塩白だし | 8g |
| ・水 | 250cc |

■ つくり方

- ① 大根は3センチの輪切りにし、両面に隠し包丁を入れておく。
- ② ほかの野菜は一口大に切っておく。
- ③ 大根に減塩白だしをふりかけ電子レンジで9分温める。
- ④ ③と小松菜以外の野菜を煮る。
- ⑤ 火が通ったら最後に小松菜を入れる。

■クレソンとベーコンのソテー



【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：156kcal
- ・炭水化物：3.6g
- ・食物繊維：2.5g
- ・脂質：13.8g
- ・たんぱく質：6.2g
- ・ビタミンA：232μg
- ・ビタミンC：37mg
- ・ビタミンE：2.1mg
- ・塩分：1.3g
- ・カリウム：553mg

■材料

- ・クレソン 100g
- ・ベーコン 30g
- ・減塩白だし 2g
- ・サラダ油 2g

■作り方

- ① クレソンはサッと塩ゆでし、絞って食べやすくカットしておく。
- ② カットしたベーコンを油で炒める。
- ③ 下茹でしたクレソンと減塩白だしを加え炒める。