

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。使いすぎることがない。

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

## ■豚汁

## 汁もの ①



### 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：397kcal
- ・炭水化物：32.2g
- ・食物繊維：10.1g
- ・脂質：13.9g
- ・たんぱく質：18.4g
- ・ビタミンA：508μg
- ・ビタミンC：22mg
- ・ビタミンE：1.1mg
- ・塩分：2.7g
- ・カリウム：2,085mg

### ■材料

- ・豚肉 70g
- ・こんにゃく 100g
- ・大根 90g
- ・人参 70g
- ・里芋 100g
- ・椎茸 50g
- ・ねぎ 2g
- ・減塩白だし 8g
- ・水 200cc

### ■つくり方

- ① 豚肉は切っておく。野菜はいちょう切り・ネギは小口切り。
- ② 豚肉を炒め、野菜と水を入れ煮る。
- ③ 減塩白だしを入れ煮る。



## ■カニカマのかきたま汁



## 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：57kcal
- ・炭水化物：3.4g
- ・食物繊維：0.5g
- ・脂質：2.7g
- ・たんぱく質：5.0g
- ・ビタミンA：59μg
- ・ビタミンC：1mg
- ・ビタミンE：0.5mg
- ・塩分：1.5g
- ・カリウム：394mg

## ■材料

・カニカマ	10g
・小ねぎ	2g
・椎茸	10g
・卵	25g
・減塩白だし	4g
・水	200cc

## ■作り方

- ① カニカマはほぐす。椎茸はスライス。
- ② 水に減塩白だしとカニカマ・椎茸を入れ煮たさせる。
- ③ 卵をよく溶きほぐし、煮立った中に回し入れる。
- ④ 最後に小ねぎを入れる。

## ■みそ汁



## 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：112kcal
- ・炭水化物：12.3g
- ・食物繊維：5.1g
- ・脂質：3.7g
- ・たんぱく質：7.6g
- ・ビタミンA：84μg
- ・ビタミンC：5mg
- ・ビタミンE：0.4mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：567mg

## ■材料

・しめじ	50g
・大根	10g
・人参	10g
・ごぼう	10g
・かぼちゃ	20g
・豆腐	60g
・小松菜	10g
・減塩白だし	1g
・みそ	10g
・水	110cc

## ■つくり方

- ① 具は食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜以外の具材を煮て火が通ったら調味料を入れる。最後に小松菜を入れる。

## ■ すまし汁



## 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：93kcal
- ・炭水化物：4.8g
- ・食物繊維：1.6g
- ・脂質：5.2g
- ・たんぱく質：7.6g
- ・ビタミンA：127μg
- ・ビタミンC：11mg
- ・ビタミンE：1.1mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：567mg

## ■ 材料

- ・えのき 25g
- ・卵 1個
- ・水菜 20g
- ・減塩白だし 4g
- ・水 150cc

## ■ つくり方

- ① えのきと水菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にえのきと減塩白だしを入れ火を通す。
- ③ 沸騰しているところに溶いた卵を回し入れる。
- ④ 汁椀に入れた後、水菜を入れる。



## ■わかめスープ

汁もの ⑤



### 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：37kcal
- ・炭水化物：5.3g
- ・食物繊維：1.5g
- ・脂質：1.1g
- ・たんぱく質：2.8g
- ・ビタミンA：2μg
- ・ビタミンC：2mg
- ・ビタミンE：0mg
- ・塩分：1.4g
- ・カリウム：431mg

### ■材料

- ・乾燥わかめ 1g
- ・玉ねぎ 20g
- ・椎茸 20g
- ・豆腐 20g
- ・減塩白だし 4g
- ・お湯 200cc

### ■つくり方

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② 玉ねぎ・椎茸は細く切る。豆腐はさいの目。
- ③ お湯に減塩白だしと②の具をいれ火を通す。
- ④ 最後にわかめを入れる。

## ■ごぼうのポタージュ



## 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：263kcal
- ・炭水化物：35.6g
- ・食物繊維：6.4g
- ・脂質：12.4g
- ・たんぱく質：6.9g
- ・ビタミンA：90μg
- ・ビタミンC：7mg
- ・ビタミンE：1.1mg
- ・塩分：1.6g
- ・カリウム：847mg

## ■材料

- ・ごぼう 1/2本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・バター 10g
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・水 200cc
- ・減塩白だし 4g
- ・牛乳 100cc

## ■作り方

- ① ごぼうを薄切りしアク抜きし、玉ねぎを薄切り。
- ② 鍋にバターを入れ、ごぼう、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら小麦粉を入れ粉っぽさが無くなるまで炒める。
- ③ 水、減塩白だしを入れ柔らかくなるまで炊く。
- ④ 少し冷ましてミキサーでなめらかにする。
- ⑤ 牛乳を加え温める。

## ■白カブのスープと常備菜

汁もの **7**



【栄養成分 (1食分)】	・食物繊維	: 14.4g	・ビタミンC	: 190mg
	・脂質	: 31.9g	・ビタミンE	: 6.7mg
	・エネルギー	: 488kcal	・たんぱく質	: 22.3g
	・炭水化物	: 63.4g	・塩分	: 4.8g
	・ビタミンA	: 555μg	・カリウム	: 2,711mg

### ■材料

①カブ	400g	2個 (中)
ベーコン		70g
ミニトマト	40g	4個
エリンギ	40g	(中1本)
水		500cc
減塩白だし		2/3袋
②減塩白だし		1/3袋
大根葉		150g
ちりめんじゃこ	10g	
		大さじ2
いりごま		大さじ1
		お好みで

### ■つくり方

- ① 白カブのスープ
  - ・カブをくし形、ベーコンは2cm幅、エリンギは1.5cmの輪切りに切り、鍋に入れてオリーブ油で炒める。
  - ・水500ccを入れ、カブが煮えるまで煮込む。煮えたら、減塩白だし2/3袋、ミニトマトを入れて火を通す。
- ② 減塩白だしの残りで常備菜 (もったいない活用)
  - ・大根の葉 (大きくても使います) を小さな小口切りにしてオリーブ油で炒める。
  - ・ちりめんじゃこ、減塩白だし1/3袋を入れ、好みでいりごまを入れて炒める。(ご飯の上にふりかけて食す。)



## ■減塩大豆・根菜スープ

汁もの 



### 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：191kcal
- ・炭水化物：12.5g
- ・食物繊維：5.8g
- ・脂質：9.1g
- ・たんぱく質：10.4g
- ・ビタミンA：145μg
- ・ビタミンC：12mg
- ・ビタミンE：1.0mg
- ・塩分：1.5g
- ・カリウム：895mg

### ■材料

- |        |       |
|--------|-------|
| ・玉ねぎ   | 23g   |
| ・大根    | 45g   |
| ・人参    | 20g   |
| ・大豆    | 50g   |
| ・しめじ   | 25g   |
| ・水     | 100cc |
| ・ベーコン  | 10g   |
| ・減塩白だし | 4g    |

### ■作り方

- ① 大根・人参はいちょう切り、玉ねぎ・ベーコンは短冊切り。
- ② 鍋に水を入れ野菜を入れて煮る。煮えたらベーコンを入れ減塩白だしを入れる。

## ■カブと鶏肉のスープ煮



## 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：100kcal
- ・炭水化物：9.5g
- ・食物繊維：2.2g
- ・脂質：5.0g
- ・たんぱく質：5.7g
- ・ビタミンA：12μg
- ・ビタミンC：3mg
- ・ビタミンE：0mg
- ・塩分：1.2g
- ・カリウム：744mg

## ■材料

- ・かぶ（4つ切り） 150g
- ・鶏肉 25g
- ・にんにく（薄切り） 2g
- ・減塩白だし 4g
- ・水 300cc

## ■つくり方

- ① カブは茎を残して葉を切り落とす。
- ② カブと鶏肉とニンニクを中火で煮る。カブが煮えたら減塩白だしを加えて弱火で30分位煮る。最後にカブの葉を加え煮えたら器に盛る。

※反省

味が薄味になりました。

## ■ワカメとたまごスープ

汁もの 



### 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：78kcal
- ・炭水化物：1.5g
- ・食物繊維：0.4g
- ・脂質：5.1g
- ・たんぱく質：6.5g
- ・ビタミンA：107 $\mu$ g
- ・ビタミンC：0mg
- ・ビタミンE：0.7mg
- ・塩分：1.0g
- ・カリウム：229mg

### ■材料

- |        |       |
|--------|-------|
| ・卵     | 1個    |
| ・わかめ   | 17g   |
| ・減塩白だし | 2g    |
| ・水     | 200cc |

### ■つくり方

- ① 鍋に水を入れ、食べやすい大きさに切ったワカメを入れ火にかける。
- ② 卵はボールに割り溶いておく。
- ③ 鍋に減塩白だしを入れ、溶き卵を加えかき混ぜる。



## ■野菜スープ

汁もの 11



### 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：36kcal
- ・炭水化物：5.6g
- ・食物繊維：1.5g
- ・脂質：0g
- ・たんぱく質：1.1g
- ・ビタミンA：93μg
- ・ビタミンC：20mg
- ・ビタミンE：0.3mg
- ・塩分：0.3g
- ・カリウム：279mg

### ■材料

- |        |       |
|--------|-------|
| ・ズッキーニ | 15g   |
| ・ミニトマト | 20g   |
| ・玉ねぎ   | 15g   |
| ・人参    | 10g   |
| ・キャベツ  | 20g   |
| ・減塩白だし | 1g    |
| ・水     | 225cc |

### ■つくり方

- ① 野菜は食べやすい大きさにカットし、柔らかくなるまで煮る。
- ② 減塩白だしを入れる。

## ■簡単スープ

汁もの 12



### 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：349kcal
- ・炭水化物：28.8g
- ・食物繊維：4.1g
- ・脂質：17.5g
- ・たんぱく質：11.0g
- ・ビタミンA：252μg
- ・ビタミンC：27mg
- ・ビタミンE：1.0mg
- ・塩分：2.4g
- ・カリウム：1,341mg

### ■材料

- |        |       |
|--------|-------|
| ・里芋    | 85g   |
| ・大根    | 50g   |
| ・人参    | 35g   |
| ・玉ねぎ   | 100g  |
| ・ウィンナー | 3本    |
| ・減塩白だし | 4g    |
| ・水     | 300cc |

### ■つくり方

- ① 野菜とウィンナーは大きめにカット。
- ② 野菜を煮る。
- ③ 火が通ったらウィンナーと減塩白だしを入れる。

## ■キャベツスープ



## 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：36kcal
- ・炭水化物：5.2g
- ・食物繊維：1.2g
- ・脂質：0.1g
- ・たんぱく質：1.2g
- ・ビタミンA：74μg
- ・ビタミンC：22mg
- ・ビタミンE：0.1mg
- ・塩分：1.2g
- ・カリウム：449mg

## ■材料

- |        |       |
|--------|-------|
| ・キャベツ  | 50g   |
| ・人 参   | 10g   |
| ・減塩白だし | 4g    |
| ・水     | 200cc |

## ■つくり方

- ① キャベツを短冊に切り、人参は千切り。
- ② 沸騰したお湯に減塩白だしを入れ、キャベツ・人参を入れしんなりしたら出来上がり。



## ■白菜とカニカマのとろりんスープ

汁もの **14**



### 【栄養成分（1食分）】

- ・エネルギー：99kcal
- ・炭水化物：4.3g
- ・食物繊維：0.4g
- ・脂質：5.3g
- ・たんぱく質：8.4g
- ・ビタミンA：109μg
- ・ビタミンC：5mg
- ・ビタミンE：0.9mg
- ・塩分：1.3g
- ・カリウム：368mg

### ■材料

- |        |       |
|--------|-------|
| ・白菜    | 25g   |
| ・カニカマ  | 10g   |
| ・水     | 150cc |
| ・減塩白だし | 3g    |
| ・片栗粉   | 2g    |
| ★卵     | 10g   |
| ★水     | 5cc   |

### ■つくり方

- ① 白菜は食べやすくカットしカニカマはほぐす。
- ② 鍋に★以外の材料を入れ火にかける。片栗粉がダマにならないよう気を付ける。
- ③ 白菜がしんなりしたら★の材料を混ぜ、沸騰した鍋に回し入れる。
- ④ 卵の周りがふわふわと浮いて来たらひと混ぜして火を止める。