



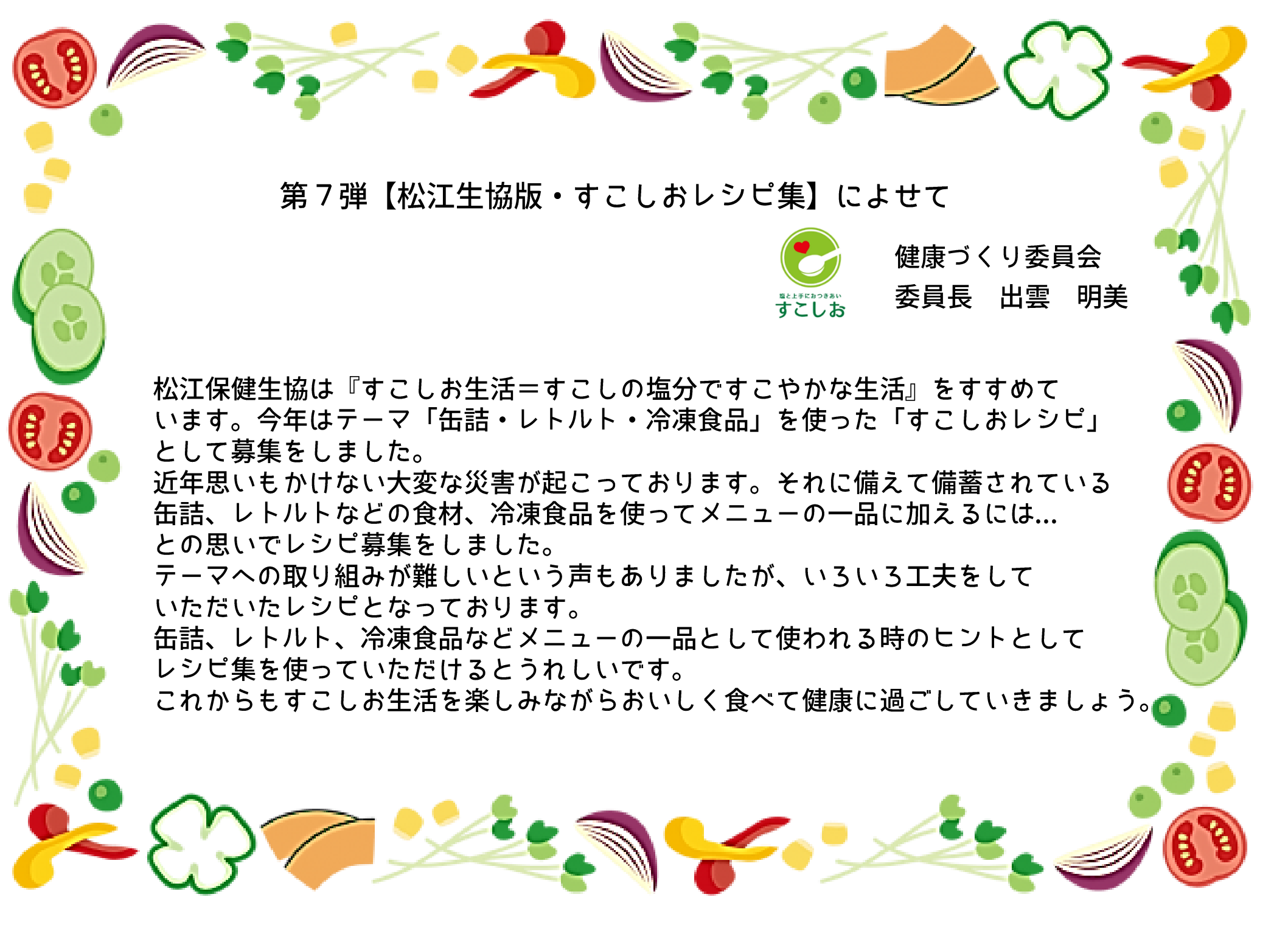
塩と上手におつきあい  
すこしお

2024

すこしお 料理レシピ

～ おいしく減塩～

松江保健生活協同組合・健康づくり委員会



## 第7弾【松江生協版・すこしおレシピ集】によせて



健康づくり委員会  
委員長 出雲 明美

松江保健生協は『すこしお生活＝すこしの塩分ですこやかな生活』をすすめています。今年はテーマ「缶詰・レトルト・冷凍食品」を使った「すこしおレシピ」として募集をしました。

近年思いもかけない大変な災害が起こっております。それに備えて備蓄されている缶詰、レトルトなどの食材、冷凍食品を使ってメニューの一品に加えるには...との思いでレシピ募集をしました。

テーマへの取り組みが難しいという声もありましたが、いろいろ工夫をしていただいたレシピとなっております。

缶詰、レトルト、冷凍食品などメニューの一品として使われる時のヒントとしてレシピ集を使っていただけるとうれしいです。

これからもすこしお生活を楽しみながらおいしく食べて健康に過ごしていきましょう。

# かんたん卵とじ丼



1.65g/人



## 材 料 (4人分)

・玉ねぎ	1個	・サラダ油	小さじ1
・味噌サバ缶汁ごと	1缶	・小葱	適量
・しめじ	130g	・ご飯	180g
・えのきだけ	60g	・椎茸	2枚
・卵	8個	・きざみのり	少々
・板かまぼこ(赤)	半分	・麵つゆ3倍	小さじ1

- ①玉ねぎ薄切り、しめじはほぐして2つに切り、えのきは半分に切り、赤板かまぼこ、椎茸は5mmくらいの長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて、中火で熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。味噌サバ缶を汁ごと入れてほぐし、麵つゆ小さじ1を入れて加熱する。
- ③煮立ったら溶き卵を回しながら入れて、中火で半熟状になるまで加熱する。
- ④ご飯を盛り付けた器に③をのせて、最後にきざみのり、小葱を散らしたら出来上がり。



# カルシウムいっぱいふりかけ



1.1g/人



## 材 料 (4人分)

・花かつお	100g	・醤油	小さじ1/2
・花小エビ	50g	・水	大さじ1
・ゴマ	10g	・じゃこ	適量
・砂糖	大さじ3	・のりなど	適量

- ①花かつおと花小エビを皿に平に置き、レンジで1分600W（焦げない様に）加熱。
- ②レンジから出し、冷めるまでおいて手でもむ。
- ③フライパンに砂糖、醤油、水を入れ煮詰めて、泡が出てきたら火を止め、一気に②を入れ混ぜ合わせパラパラになるまで合わせる。

# お助け乾物さま



1.75g/人



## 材 料（4人分）

・焼き鳥缶	2缶	・ごま油	大さじ2
・人参	1本	・砂糖	小さじ2
・ピーマン	2個	・小松菜（季節により）	適量
・切昆布	20～30g	・酒	大さじ1
・切干大根	20～30g	・みりん	大さじ1
・干し椎茸	3枚	・白だし醤油	小さじ1

①乾物をもどしておく。（戻し汁はだしに使う）干し椎茸はキッチンバサミで細かく切り砂糖水につけてもどす。

②人参、ピーマンは3～4cmの長さに千切りする。

③乾物をもどしたらしっかり水気を絞る。長ければ切っておく。

④フライパンにごま油を入れ、水気を切った乾物を入れ混ぜ合わせてから中火にかけ、炒め油がまわってきたら人参、ピーマン、または小松菜を加え、ひとまぜしたら、戻し汁3種をヒタヒタになるまで加え蓋をして水気が半分くらいになったら焼き鳥を加え、酒、みりんを加えひとに立ちしたら味を見て白だし醤油を加え水分がなくなるまで煮る。



# セロリのクリームサラダ



0.4g/人



## 材 料 (4人分)

・セロリ	50g
・キャベツ	100g
・ソーセージ	30g
・かに風味フレーク	7g
・スライスチーズ	1枚
・Aマヨネーズ	大さじ2
・Aプレーンヨーグルト	大さじ1.5
・こしょう	少々

①スライスチーズ、ソーセージなどは4～5cmの長さの細切りにする。

②セロリもすじを取ってキャベツも同じ長さの細切りにす

③ボールに の材料を合わせ①と②をあえ器に盛る。

# ぶっかけ牛うどんスペシャル



2g/人



## 材 料 (4人分)

- ・冷凍稲庭うどん 400g (2袋)
- ・牛丼レトルト 240g (2袋)
- ・うずら卵 4個
- ・ミニトマト 4個
- ・冷凍オクラ 適量
- ・きざみのり 少々

- ①うどんを熱湯にくぐらせる。
- ②牛丼レトルトを袋のまま熱湯で温める。
- ③①と②を1/4にし、それぞれ丼に入れる。(うどん、牛丼レトルト1袋を半分に)
- ④ミニトマトを半分に切り、オクラと一緒に③の上に飾る。
- ⑤うずら卵を真ん中に割ってのせ、きざみのりをかける。



# トマトと鯖味噌缶の和え物



0.5g/人



## 材 料 (4人分)

- ・ トマト 500g
- ・ 鯖味噌煮缶 140g (1缶)

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。(スライス、コロコロ、いちょう切りなんでもよい)
- ② 耐熱皿にトマトを並べて、その上に缶詰を汁も一緒にのせる。
- ③ ②をレンジ600Wで5分温める。
- ④ 器にレタスを敷き、その上に②をのせ、汁も少し入れる。



# フルーツパンケーキ



0.5g/人



## 材 料 (4人分)

- |                              |              |
|------------------------------|--------------|
| ・ホットケーキミックス                  | 200g         |
| ・卵                           | 1個           |
| ・牛乳または水                      | 140ml        |
| ・缶詰少量ずつ<br>(もも、みかん、フルーツミックス) |              |
| ・ホイップクリーム                    | 少量           |
| ・冷凍ブルーベリー                    | 12粒くらい(3粒/人) |

- ①ホットケーキミックスを水または牛乳と卵を入れてよく混ぜる。
- ②果物の缶詰をザルで水気を切り、小さくカットする。
- ③①の中に②を入れて混ぜる。
- ④ホットプレート又はフライパンに油ひいて、10~12cmの大きさに焼く。(中火→弱火)
- ⑤両面焼けたら大きいので1枚を半分にしてもよい。
- ⑥焼けたらパンケーキの上にホイップクリーム、ブルーベリーで飾る。

# ちゃちゃとオニオンスープ



0.4g/人



## 材 料 (4人分)

- ・ 一口サイズの玉ねぎ 1口サイズは8個  
又は小玉ねぎ 小玉サイズは半分に切り4個
- ・ 缶入りオニオンスープ 1缶
- ・ 水 350cc
- ・ パセリ 少々
- ・ 粉チーズ 少々

- ①玉ねぎは皮をむいて一口サイズはそのまま、小玉ねぎは半分に切って爪楊枝を刺してバラバラにならない様にしておく。
- ②レンジで(600W)5分温めて柔らかくする。
- ③鍋に缶入りオニオンスープを移して、水を350cc加えて火にかける。
- ④レンジで温めた玉ねぎを入れて、1~2分煮る(トロトロ状態の方が甘味が出る)
- ⑤火を止めてカップに入れ、パセリと粉チーズをかけて出来上がり。

# モロヘイヤのスープ



1.1g/人



## 材 料 (4人分)

- ・モロヘイヤ 1袋
- ・刻みにんにく 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・コンソメ 1個
- ・水 600ml
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

- ①モロヘイヤは柔らかい葉を摘み、2cmのざく切りにする。
- ②鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけ、香りが立ったら水、コンソメ、濃口醤油、塩、コショウで味を調える。  
器に注ぎ、いただく。



# ラーメンサラダ



2.5g/人



## 材 料 (4人分)

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・ 出前一丁 (袋麺) | 1 袋   |
| ・ 小葱        | 適量    |
| ・ 赤板かまぼこ    | 1 本   |
| ・ マヨネーズ     | 大さじ 2 |

- ①即席袋麺1袋を500mlの沸騰した湯で3分間ゆでる。  
赤板かまぼこ千切り、小葱みじん切り、麺はあらかじめ半分に折っておく。
- ②麺がほぐれたところで粉末スープを入れ火を切る。
- ③火を切って1~2分したらザルに移してスープを捨てる。
- ④粗熱が取れたところで器に移し、赤板かまぼこの千切り、小葱のみじん切りを入れマヨネーズで和え器に盛る。

# 茄子の金山寺味噌マヨ焼き



1.6g/人



## 材 料 (4人分)

・ 茄子 (大)	2本
・ 金山寺味噌	大さじ 2 + 1/2
・ マヨネーズ	大さじ 2 + 1/2
・ いらごま	少々
・ 七味唐辛子	お好みで

- ①金山寺味噌とマヨネーズをよく混ぜる。
- ②茄子は食べやすい長さに切り、たてに割り、2～3分水にさらす。
- ③茄子の白い側に切り込みを入れる。
- ④茄子の白い側に金山寺味噌マヨネーズをぬる。
- ⑤茄子の金山寺味噌マヨネーズをぬった方を上にし、オーブントースターで6～7分焼く。
- ⑥皿に盛りお好みでいらごまや七味唐辛子をふっていただく。



# ぱくぱくチキンカツ



0.6g/人



## 材 料 (4人分)

- |       |    |           |      |
|-------|----|-----------|------|
| ・鶏むね肉 | 1枚 | ・濃口醤油     | 小さじ2 |
| ・卵    | 1個 | ・おろしにんにく  | 2片   |
| ・薄力粉  | 適量 | ・付け合わせ    |      |
| ・パン粉  | 適量 | ・キャベツの千切り | 1袋   |
| ・油    | 適量 | (100g)    |      |
|       |    | ・レモン      | 適量   |

- ①むね肉1枚をそぎ切りにする(8枚)
- ②おろしにんにく、濃口醤油でむね肉を軽く揉む。
- ③ボールに卵、薄力粉を入れて水で溶きバター液を作る。
- ④むね肉をバター液、パン粉の順でつけ180℃の油で5～6分揚げる。
- ⑤皿に千切りキャベツを盛り付け、その上にチキンカツをのせる。(スライスしてもよい)



# 段々畑に・・・



## 材 料 (4人分)

- ・サンマかば焼き缶 2缶
- ・人参 1本
- ・ピーマン 2～3個
- ・赤玉葱 (レタスでも) 小1個
- ・卵 3個



1.05g/人

- ・生姜 1片
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢・塩 少々
- ・片栗粉 適宜
- ・油 大さじ1
- ・青しそ、三つ葉  
(※季節により)

- ①サンマは缶から取り出しキッチンペーパーで水気をおさえるように拭き、片栗粉をまんべんなくまぶしておく。
- ②人参、ピーマンは細く切る。赤玉葱は薄切り、レタスの場合は千切りにし水にさらしておく。
- ③フライパンに人参の細切りを入れてから中火の弱にしてカラ炒りし、水分がとんだら塩を軽くひとつまみ入れ混ぜたら取り出しておく。ピーマンもカラ炒りし、酢少々をふりかけ、ひと混ぜしたら取り出す。
- ④卵は砂糖と塩ひとつまみを入れ半熟に近い炒り卵にして取り出す。
- ⑤フライパンに油を入れ、片栗粉をまぶしたサンマを入れてから中火にかけ、しばらくそのままにしてゆっくり上下を返す。
- ⑥缶に残った汁に生姜をすり入れ混ぜたらフライパンの中に入れサンマにからめる。
- ⑦器にご飯を少しのせ、人参、ご飯、ピーマン、ご飯、赤玉葱、ご飯、サンマ、(青しそ)の順に段々にのせていく。

# やきとり缶～これさえあれば～



1.2g/人

## 材 料 (4 人分)

・ やきとり缶	2 缶	・ 鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
・ 玉葱	大 1 個	・ 白だし醤油	小さじ 1
・ ピーマン	2 ～ 3 個	・ オリーブ油	大さじ 1
・ 冷凍トマト	大 1 個	・ ピザ用チーズ	適量

- ①玉葱は3cm角に切る。ピーマンは6等分に切る。
- ②冷凍トマトは水につけるとツルリと皮がむけます（トマトはヘタをくり抜き冷凍しておくとも便利）
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱とピーマンを入れたら中火にかける。
- ④トマトは6等分に切り野菜が温まったら入れひと混ぜする。
- ⑤やきとりを加え味をみて鶏がらスープの素、白だしを加える。
- ⑥玉葱は透き通る少し前くらいが美味しい。
- ⑦器に盛りトマトソースがたっぷり出てくるので、そのスープをフライパンに戻し  
ご飯を入れて温まったらチーズを入れると（ご飯は煮るのではなく温める）チーズリゾットになる。  
小口のネギを散らして。