

思わず減塩したくなる

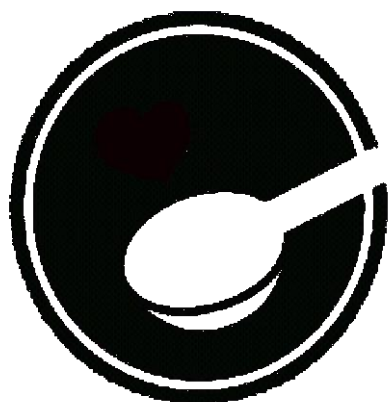
すこしお料理レシピ

式の式を年度版



松江保健生協

第4弾【松江生協版・すこしおレシピ集】によせて



塩と上手におつきあい

すこしお

健康づくり委員会

委員長 金津千代子



今年度のすこしおレシピは、新型コロナウイルス禍での募集を行なうこととなりましたが、その中で16名(23レシピ)もの応募があり、第4弾「松江版・すこしおレシピ集」ができました。

今年度の応募レシピは、野菜をメインにした野菜を主役とした料理のレシピを募集することとしました。

集まった応募レシピは「すこしお」意識の高さが感じられる工夫されたレシピで、作ってみたい・食べてみたいと思えるものでした。そして「すこしお」生活の広がりを感じ、みなさま方の食卓が豊富であることが伺えました。

さらに深めていただけますよう、この「レシピ集」は、家庭で支部や班などで、多くの方と交流の場を持ち活用してもらえると嬉しいです。

おいしく食べて健康につながる生活をおくりましょう。

塩分
1.1g
(1人分)

最優秀賞

茄子ステーキ

～材料～ (4名分)

・茄子	3本
・新玉ねぎ	60g
・人参	40g
・みょうが	3本
・大葉	4枚
・トマト	100g

・カイワレ大根	8g	
・生姜	1片	
A	酢	大さじ3
	めんつゆ(3倍)	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	鷹の爪	少々
・ガーリックパウダー	お好みで	
・オリーブ油	大さじ2	

- ①茄子は縦に1cm幅に切る。
- ②新玉ねぎは薄切りにする。
- ③人参・みょうが・大葉は千切りにする。
- ④トマト・生姜はみじん切りに、カイワレ大根は手でちぎる。
- ⑤ボウルにAと②③④を入れて混ぜ合わせる。
混ぜ合わせたものにラップをして冷蔵庫で10分置く。
- ⑥フライパンにオリーブ油をひき、中火で熱し、
茄子を両面焼く。
- ⑦焼き色がついたら、火からおろして器に盛りつけて、
⑤の具材をのせる。
- ⑧最後にフライパンに残った茄子を焼いた
時の出汁をかけてできあがり。

★好みでガーリックパウダーをかけるとGOOD!!

茄子が嫌いな人でも
食べてくれました。
夏の暑い盛り、食欲が
なかったのですが、
お酢にさそわれて
好評でした。



塩分
0.2g
(1人分)

優秀賞

大豆ハンバーグ

～材料～ (4名分)

- ・大豆（水煮） 450 g
- ・玉ねぎ 160 g
- ・人参 20 g
- ・干し椎茸 20 g
- ・ひじき 12 g
- ・生姜 12 g
- ・おからパウダー 16 g

- ・片栗粉 16 g
- ・キャベツ 80 g
- ・卵 1 個
- ・パン粉 適宜
- ・少量のサラダ油

- ・カボチャ（付け合わせ） 薄切り 8 枚
- ・プチトマト付け合わせ 8 個
- ・レタス（付け合わせ） 適宜
- ・ケチャップ（つけソース） 適当

- ①水煮大豆はフードプロセッサーで細かくつぶし、干し椎茸は戻し細かく干切りに。
- ②人参も細かく干切りに、生姜・キャベツ・玉ねぎはみじん切りに、ひじきは戻しておく。
- ③①②と卵、おからパウダー・片栗粉をよくこね
8等分し薄めの俵型に8個成型する。
- ④③にうっすらとパン粉を付け、
フライパンで両面こんがり焼き、
付け合わせの薄切りカボチャも焼く。
- ⑤1人分ハンバーグ2個と
レタス・焼いたカボチャ・プチトマトを飾る。

細かく刻んだ野菜と大豆を
混ぜて作り、焼くのみで簡単！
100%野菜の甘味で
食べられる。
野菜が主役になっており、
美味しく食べられる。



塩分
1.38g
(1人分)

優秀賞

ホタテの彩マリネ

～ 材料 ～ (4名分)

・ホタテ(生食用) 80g
・玉ねぎ 半玉
・人参 1/4個
・枝豆 6個
・プチトマト 2個

★マリネ液
・オリーブオイル、酢 各大さじ2
・塩 2g
・砂糖 小さじ1
・コショウ 少々

- ①玉ねぎをスライサーでスライスする。
- ②①を洗って冷凍庫に入れる。(→辛味をとる為)
- ③人参を千切りし、タッパーに水と千切りした人参を入れ、レンジで30秒チン！
- ④飾り用のホタテ3つ残し、他のホタテを割く。
- ⑤ボウルにマリネ液を作り、②の玉ねぎ、③の人参、④のホタテを入れる。
- ⑥ミニトマトを1/4にカットする
- ⑦器に⑤と⑥を盛り付け、枝豆と飾りのホタテも上に盛り付ける。

火を使わないので、
小さい子でも手軽に作れる！
仕事帰りの私に娘(高1)が
作ってくれました (by母)



塩分
0.43g
(1人分)

特別賞

じゃがいものおやき

～材料～ (4名分)

・じゃがいも 500g
・ニラ 50g

・コーン(缶) 60g
・ベーコン 36g
・片栗粉 大さじ2
・油 少々
・ケチャップ 大さじ2

①じゃがいもはおろし金でおろす。
(メークインが水分が少なくて良い)

②ニラ・ベーコンは小口切りにする。

③缶コーンは水分を切る。

④①②③をボウルに入れ、片栗粉を入れて混ぜる。

⑤好みの大きさに丸めて少し押しつぶす。
フライパンに油を敷き、両面を焼く。

⑥ケチャップをつけて食べる。
ポン酢でもよい。



じゃがいもの匂になると、
たくさんあるので…
レンコンを入れても
良いかなと思いました。



塩分
1.1g
(1人分)

特別賞

なすボート

～ 材料 ～ (4名分)

・なす	3本	・塩	少々
・まぐろフレーク(油漬け)	145g(1缶)	・コショウ	少々
・マヨネーズ	適量	・油	
・青のり粉	小さじ1	〔・ミニトマト ・パセリ〕	飾り用なので お好みで

①なすのヘタを落とし、縦半分に切る。長さを1/2に斜めに切り、水に放してアクをとる。

②キッチンペーパーでなすの水気をふき取り、薄く油をひいたオーブン皿に並べ、軽く塩、コショウをふるう。

③なすにまぐろフレークを乗せ、マヨネーズをらせん状にトッピング。

④オーブンで約20分、焼き色を見ながらこんがりと焼く。

⑤皿に盛り付け青のり粉をふりかけ、季節の野菜を彩りに！！

なすは意外と栄養成分の高い
優れたものながら苦手な人も多
い食材、簡単にできて子供も
パクパクです(^ v ^)



塩分
0g
(1人分)

特別賞

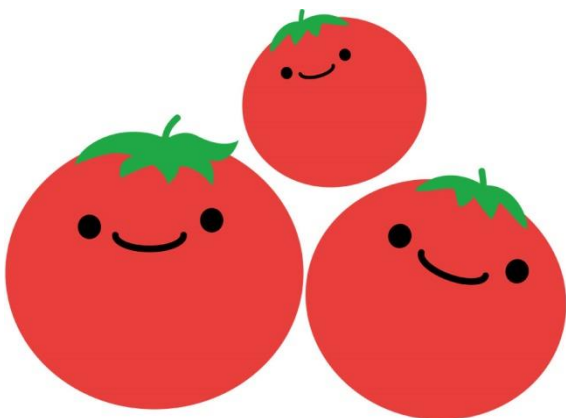
トマトでお口直し

～ 材料 ～ (4名分)

・ミニトマト	40個 (250g)
・三温糖	20g
・食酢	1滴
・モロヘイヤ	適量 (飾り用)

①三温糖、食酢、ミニトマトを一緒に炊く。

②煮汁は残し、ミニトマトを盛り付け、少し茹でたモロヘイヤをつけて完成。



塩分
2.75g
(1人分)

ゴーヤの松前風酢漬け

～ 材料 ～ (4名分)

・ゴーヤ	500～600 g
・刻み昆布	15g
・味付さきいか	30g

A	・砂糖	40 g
	・醤油	50cc
	・酢	30cc
	・みりん	15cc
	・水	30cc

【下ごしらえ】

- ・ゴーヤは7mm幅で切る
- ・Aを煮立てて冷ましておく
- ・刻み昆布を水につけてからペーパータオル等で水切りする。
- ・食べやすく、短く裂いておく

【作り方】

- ①ゴーヤを2～3分茹でて、急冷する。（色よくするため）
- ②軽く絞って水気を切る
- ③Aの調味料で、ゴーヤ、刻み昆布、味付さきいかを和える。

すぐに食べられるが
上下まぜてしばらく
おくと味がしみて
おいしい。



塩分
1g
(1人分)



ゴーヤの天ぷら

～ 材料 ～ (4名分)

・ゴーヤ	4本
・ニラ	1/2束
・赤ピーマン	1/8個
・天ぷら粉	250g
・水	適量

- ①熟して採りたてのゴーヤは中身を取り除き、一口大サイズに切る。(形はお好みで)
- ②ニラは花のつぼみや葉両方使い、みじん切りにする。
- ③赤ピーマンもみじん切りにする。
- ④天ぷら粉は耳たぶ位の固さとし、みじん切りしたニラと赤ピーマンを混ぜる。
- ⑤ゴーヤに衣をつけて油で揚げる。

癖のある食材なので、
塩分濃度が気になりました。



塩分
0.8g
(1人分)

夏野菜の甘酢あんかけ丼

～ 材料 ～ (4名分)

・ご飯	400g
・鶏ミンチ	200g
・玉ねぎ	中1個
・オクラ	4本
・なす	中半分
・ピーマン緑	小1個
・パプリカ赤、黄	各小1個
・にんじん	300g
・かぼちゃ	300g

・ズッキーニ	300g
・米酢	100cc
・砂糖	大さじ2
・めんつゆ	大さじ2
・ガラスープ	大さじ1
・片栗粉	大さじ3
・水	300cc
・ごま油	大さじ1
・オリーブオイル (野菜を炒める)	大さじ1

- ①Aを容器に入れて混ぜ合わせる。
- ②ごま油・オリーブオイルでミンチを炒め、かぼちゃ・にんじんなど硬い順に炒め残りの野菜全部炒める。
- ③そのフライパンの中にAをよく混ぜながら入れ、軽く混ぜていると丁度とろりとした餡が出来上がる。
- ④器にご飯100gを入れて③を盛る。

※野菜は家に有るものでじゅうぶんと考えました。

孫達が急にきて昼食の準備に冷蔵庫の野菜室に有る食材を出し鶏ミンチの残りも有りひらめきフライパンのみで作れて後片付けも簡単で出来上がりの彩りもよく、孫達も野菜の色に魅せられて好評でした、種類も多く体に優しいかなと思いました。



塩分
2.78g
(1人分)



いただいた野菜で 彩り野菜丼

～ 材料 ～ (4名分)

・ピーマン 2個
・人参 1/2本
・ぶなしめじ 1株
・パプリカ 1個
・青梗菜 1株
・カボチャ 50g
・茄子 2本

・ソテー用の豚肉 1枚(100g)
・かいわれ大根 1パック
・油 大さじ1
・麵つゆ(3倍希釈) 100ml
・白ゴマ 一つまみ
・生姜 少々
・ご飯 2合
・プチトマト 8個

- ①ピーマンは縦に4等分し、人参は縦に4等分、カボチャは細くスライス、パプリカは縦に8等分、ぶなしめじは石づきを取り、手ごろな大きさにカットする。
- ②茄子は、ヘタを切り落とし、縦に4等分する。皮に2、3ミリの間隔で浅く切り込みをいれ、切ったあとは、水に浸けアクを抜く。
- ③生姜はみじん切りにして、白ゴマと一緒に麵つゆに合せる。
- ④①の材料と青梗菜、茄子を蒸し器で蒸し温野菜にする。
蒸す時間はお好みで。
- ⑤豚肉は切らずにそのまま蒸し器に入れて蒸す。
(蒸し器に入るステンレスのザルとボウルを使うと洗いが楽です。)
- ⑥蒸した豚肉は1センチ角にカットする。
- ⑧器にご飯を入れ、蒸した野菜と豚肉、かいわれ大根とプチトマトをのせ、熱いうちに、合わせた麵つゆを回し掛けて完成。

油の摂取を少なくするため、一部の野菜を温野菜にしました。茄子の色を残すためあえて炒めました。野菜をたっぷり摂って下さい。ご飯の代わりにうどんに変えてもいいですよ。



塩分
0.25g
(1人分)

彩り焼き

～ 材料 ～ (4名分)

・たまご	4個
・マヨネーズ	20g
・人参(カットしたもの)	20g
・コーン	20g
・ちりめん	20g
・むきえだ豆	60g
・サラダ油	少々

①ボウルにたまごとマヨネーズを入れ、かき混ぜる。
そこにちりめん、人参、コーン、むきえだ豆を入れ混ぜる。

②フライパンを熱し、サラダ油を敷き、①を焼く。

③まきすで形を整える。(冷めたら火を切って皿に盛る)



見た目もきれいです！！
調味料はマヨネーズだけ！！
材料の旨みで、とってもヘルシーです！！



塩分
0.56g
(1人分)

ゴーヤとちりめんのおかか和え

～ 材料 ～ (4名分)

・ゴーヤ	400g
・ちりめん	20g
・かつをぶし	10g
・めんつゆ(4倍)	10g

①ゴーヤは種を取ったものを細切りにする。
沸騰したお湯に2分程度入れ、かき混ぜる。

②ざるに取り、冷水で冷やす。(氷水でもOK)

③水気を切り、ボウルにゴーヤ、ちりめん、めんつゆを入れ、味をなじませる！！

④最後にかつをぶしを入れ、ざっくり混ぜる。

ひやして食べるとおいしいですよ



塩分
1.6g
(1人分)

鮭と野菜のしモンソースあえ

～ 材料 ～ (4名分)

・鮭 切り身 4切
・ブロッコリー 200g
・ナス 2本
・パプリカ 赤 1/2ヶ
・パプリカ 黄 1/2ヶ
・トマト 1ヶ

・しめじ 100g
・水 大さじ1
・とりがらスープの素 小さじ2
・レモン汁 大さじ2
・すりおろしニンニク 大さじ1と1/2
・小麦粉 適量
・オリーブオイル 適量
・ブラックペッパー 適量

①鮭は1/2切にカットし、小麦粉を両面にふる。フライパンで両面に焦げ目がつくように焼く。
焦げ目がついたら一旦取り出しておく。

②ナスを乱切りにし、少量の油で揚げ焼きにする。

③ナス、ブロッコリー、パプリカ、しめじも入れて炒める。

④鮭もフライパンへ戻す。

⑤フライパンへAを入れてからめる。

⑥トマトを散らす。

⑦オリーブオイルとブラックペッパーを
好みでかける。

野菜は家にあるもので
代用すればOKです！
(じゃがいもやかぼちゃ等の
根菜も合います)
ブロッコリーは穂に
ソースがからんで
おいしいので入れた方が
良いと思います。





塩分
1.5g
(1人分)

かた焼きそば野菜あんかけ

～ 材料 ～ (4名分)

・中華麺(1人分半麺) 2袋
・豚肉 40g
・かまぼこ 40g
・生きくらげ 40g
・干し椎茸 40g
・キャベツ 160g
・もやし 160g
・玉ねぎ 80g

・グリーンアスパラガス 4本
・にんじん 20g
・ピーマン 40g
・大葉 8枚
・椎茸戻し汁 120cc
・バルサミコ酢 大さじ1
・オイスターソース 大さじ1
・水溶き片栗粉 適宜
・サラダ油 適宜

中華麺 2袋をほぐし、フライパンで両面をこんがりと堅めに焼く。

- ①豚肉細切り、かまぼこ薄切りにする。
- ②干し椎茸は戻して細切りにする。
- ③グリーンアスパラは根元部分の皮をひき、斜め薄切りにする。
- ④キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、生きくらげを全部千切りにする。
- ⑤豚肉やにんじんなど硬いものから順番に炒め、ある程度炒めたら、椎茸の戻り汁を入れ、少々煮る。バルサミコ酢とオイスターソースで味をつけ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼いた中華麺を4つに分け、餡をからめる。最後に1人分2枚の刻んだ大葉を散らす。

夏場でも、少しお酢を効かしさっぱりと食べ夏バテ防止。



塩分
1.8g
(1人分)

トマト春まき

～ 材料 ～ (4名分)

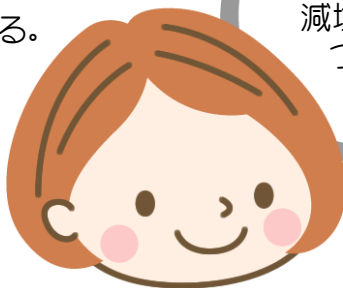
・春まきの皮	10枚
・トマト(中)	5ヶ
・チーズ	10ヶ
・オクラ	200g

A { 米酢
水
めんつゆ
(ストレート)

大さじ3
50ml
大さじ2

- ①春まきの皮は冷蔵庫から室温に戻しておく。
- ②オクラソースを作る。
- ③Aの材料をあわせておく。
- ④オクラはヘタをとり、湯がいておく。
5mm程度の小口切りにする。
水気がなくなるまでオクラを煮て冷ましておく。
- ⑤トマトは薄いくし形、チーズは3等分にする。
- ⑥春まきの皮にチーズ、トマト、
オクラソースをのせて、
溶かし小麦粉(分量外)でとめる。
- ⑦180℃の油で、色がつくまで揚げる。

甜麺醬で作る
トマト春まきを作っていたが、
3才になる孫に食べさせたく
思い、トロツとしたオクラソースを
思いつきました。
減塩にもなるし、ポン酢などを
つけなくても味がしっかり
あるので、好評でした。



塩分
1.4g
(1人分)



オカラサラダ

～ 材料 ～ (4名分)

・のこり野菜 (人参、小松菜、玉ねぎ等)	100g
・ドライコーン	1缶
・オカラ	50g
・マヨネーズ	大さじ3
・めんつゆ(ストレート)	大さじ1
・シーチキン	1缶

①のこり野菜を細かく切り、めんつゆの入っただし汁で煮る。

②オカラを皿に広げ、レンジ(500w 1～2分)にかける。

③粗熱のとれた①と②をボウルに入れ、マヨネーズで和える。



子供たちが好きなコーンを入
れると彩りも良い



塩分
0.5g
(1人分)

オクラと長いものの梅肉あえ

～ 材料 ～ (4名分)

・オクラ	4～5本
・長いも	5cm
・梅肉(チューブ)	10g
・めんつゆ(ストレート)	大さじ1
・花かつお	少々

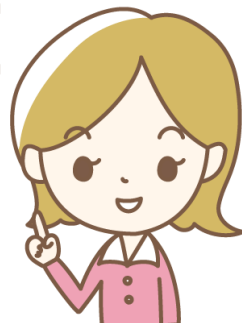
①オクラは小口切りにして、レンジで2分「チン！」して冷ましておく。

②長いもは皮をはぎ、5mm角に切り、米酢(少量)の入った水にさらしておく。

③梅肉を皿にとりだし、めんつゆを合わせておく。

④オクラ、長いも、花かつおをボウルに入れ、③を和える。

花かつおを
みょうがや青じそに
しても良い。



塩分
0.4g
(1人分)

いろいろかき揚げ

～ 材料 ～ (4名分)

・にんじん	5cm
・オクラ	100g
・水煮豆(ドライパック)	1/パック
・長いも	5cm
・小麦粉	大さじ2

- ①にんじん、オクラを短めの千切りにする。
- ②長いもをすりおろし、水に溶いた小麦粉、野菜(にんじん、オクラ、水煮豆)を混ぜ合わせる。
- ③鍋に天ぷら油を熱し、スプーンですくった長いもをボール状にしたものをゆっくりと揚げる。
- ④ふわふわして、いい色になったらできあがり。



いろいろもよく、ふわふわしてとても食べやすい。
豆のドライパックの豆の塩気で十分食べられます。



塩分
0.35g
(1人分)

鶏肉とキノコのポン酢炒め

～ 材料 ～ (4名分)

・鶏もも肉	320g
・しめじ	200g
・ピーマン	1ヶ
・ポン酢しょうゆ	大さじ3
・サラダ油	大さじ1

- ①鶏もも肉は脂の部分を取り除き、1cm幅のそぎ切りにする。
- ②しめじはいしづきを取り、ほぐす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を入れて、2分程度焼く。
返して、しめじを加えて炒め合わせる。
- ④2分程して鶏もも肉に火が通ったら、
ポン酢しょうゆを回し入れ、炒め合わせる。
- ⑤彩りにピーマンをスライスしてのせて出来上がり。

※味付けにポン酢しょうゆを使うことでさっぱり味が
食欲をそそる。

朝10分で出来る
簡単主菜です。





塩分
0.2g
(1人分)

旨い！ピーマンのナムル カシューナッツ添え

～ 材料 ～ (4名分)

・ピーマン	8個 (150～200g)
・カシューナッツ	適量 (50g)
・白ごま	適量
・青じそ	2枚
・ごま油	適量
・おろし生にんにく	10g

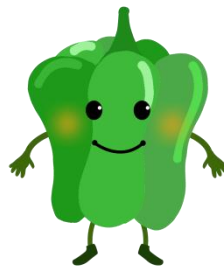
①ピーマンは4等分にし、種をとり、1分茹でる。
1分経ったら、ザルに取り、お湯を切る。

②カシューナッツはトースターにアルミホイルを敷き、
ナッツをのせて6分間加熱する。

③器(ボウル)に白ごま、ごま油、おろし生にんにくを入れ、
混ぜ合わせたら、①、②を入れよく混ぜる。

④最後に刻んだ青じそをのせて完成。

※写真はセロリの細切りをのせています！



1年間スーパーにある
野菜を選びました。
“やみつき”“無限”です。





塩分
0.7g
(1人分)

夏野菜のカレー炒め

～ 材料 ～ (4名分)

・じゃが芋 150g
・玉ねぎ 150g
・南瓜 150g
・なす 2本
・ピーマン 2個

・人参 50g
・椎茸 4枚
・牛肉 150g
カレーパウダー 大さじ2
水 50cc
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
油 大さじ1

下準備

じゃが芋は薄い半月切り、玉ねぎは一口大に、南瓜は薄いくし形に切る。
なすは5～6mmの輪切りのあと水に放してアク抜きをする。
ピーマンは種を取り乱切りに、人参は半月切りに、椎茸は一口大に切る。

作り方

- ①じゃが芋、南瓜、人参をさっと湯がいておく。
- ②フライパンか中華鍋に油を入れ、①と玉ねぎ、なすを炒める。
- ③②がほぼ柔らかくなったところで牛肉と残りの野菜を入れ炒める。
- ④牛肉の色が変わり全体にしっとりしたら、水どきしたカレーパウダーと醤油、みりんを入れて味を調える。

なんか大変そうですが、材料の下準備までで、あとはちゃちゃっとできます。次は子どもの好きなウインナーにしようかな？ほかの肉にしようかな？お野菜だってゴーヤ、ズッキーニなんでもOKです。冷めてからも美味しく、お弁当の一品にお役立ちです！！



塩分
0.4g
(1人分)

枝豆の和えもの

～ 材料 ～ (4名分)

・枝豆	50g
・人参	200g (中1本)
・しめじ	50g
・スイートコーン	30g
・糸コンニャク	100g
・ジャコ	少々

A	砂糖	大さじ1
	だし醤油	30cc

①枝豆はゆでてみじん切りにする(冷凍を利用しても良い)

②人参は千切り、糸コンニャクは3cm位に切る。

③人参、糸コンニャク、しめじをゆでてザルにとる。

④③にスイートコーン、ジャコ、枝豆を加え、Aで和える。
調味料は砂糖とだし醤油。

子供の頃、山で採れた
きのこを枝豆をつぶして
和えて食べた思い出の
一品です。





塩分
1.3g
(1人分)

しその和えもの

～ 材料 ～ (4名分)

・紫のしその芽	500g
・人参	1/4本
・花かつお	少々
・コンソメ	2丁
・砂糖	30g
・生姜	1/4個
・ごま油	大さじ1

- ①人参はみじん切りに、生姜は千切りにしておく。
- ②花かつお、コンソメ、砂糖を鍋に入れ、だしを作る。
- ③だしに紫のしその芽、人参、生姜を入れ煮る。
- ④盛り付けてできあがり。

癖のある食材ミックス
なので、
塩分濃度が
気になりました。



「すこしお」とは？



「すこしお」とは、「**少しの塩分ですこやかな生活**」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

減塩と聞くと、「**つらい**」「**おいしくない**」「**続けるのが大変**」と思いがち。「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「**塩と上手につきあうこと**」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

1970年半ばより、各地域の生協では工夫をこらした減塩のとりくみを推進してきました。

医療福祉生協では、これら減塩のとりくみを「すこしお」として名称化し、2015年「すこしお」を商標®として登録しました。

上手に“すこしお”できていますか？



1日の塩分摂取量の目安は…

世界保健機関(WHO)は、世界の人々の塩分摂取目標量を**1日5g**としていますが、日本では、1日の塩分摂取目標量を**男性8g**、**女性7g**としています。最新の2014年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.7gとなっています。

医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

塩分が多いと…？？

むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。

そのままにしておくと…



あまこようこ×すこしおレシピ
youtubeレシピ集

保健生活協同組合が推奨している
レシピが載っています。
ぜひこちらも参考にしてください！！