

夏野菜は減塩に役立つ栄養素「カリウム」※も豊富！
料理のできる減塩の工夫をとり入れ、さらに夏野菜を効果的に食べてベジプラスをしませんか？

※ たがじょう食堂 vol.33
「Let's減塩+αカリウム編」参照

香りを利用する

香りがアクセントに！



香辛料を利用する

料理に辛み、香り、色を添え、薄味でも満足感が得られます。



市ホームページ
「減塩のすすめ」
掲載中♪



油を仕上げにいれる

料理の仕上げに、ごま油やオリーブ油を数滴たらしたり、ナッツやごまなど、油脂分の多い食材をプラスすると、香ばしい香りとコクで塩分控えめでもおいしく感じます。



酸味を利用する

かんきつ果汁や酢などの酸味をプラスするとアクセントに！



調理のポイント

夏野菜に豊富な栄養素を

効率的にとりましょう！

1 皮はむかずにそのまま料理に使う

皮の近くに栄養素が豊富に含まれている夏野菜が多いです。きれいに洗って皮ごと食べるのがおすすめ♪

「毎月17日は減塩の日！」
「毎月19日は食育の日！」

市公式SNSで
食育情報
発信中!!



2 料理に(少量の)油を使う

野菜に含まれる「脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)」は、油と一緒にとるとビタミンの吸収率が高まります！夏野菜の色もきれいに保ちやすくなるので、少量の油で揚げ焼きなどもおすすめ♪

3 加熱するときは短時間で完成させる

水溶性ビタミンである「ビタミンC」は、熱に弱い性質があります。短時間調理だとビタミンCが減る量を少なくできます。蒸す、電子レンジ加熱なども水に流れ出すビタミン量が少なく済むのでおすすめ♪

※「減塩調味料」を使うと手軽に減塩できます。ただし、腎機能が低下した方の中で、カリウムの量に制限が必要となる場合もあるので注意が必要です。



おいしく
減塩レシピ
掲載中♪



～おいしく減塩メニュー～

- 古代米入り麦ごはん
- しそ香る♪高野豆腐のチーズピカタ
- ズッキーニの彩りリボンサラダ
- さば缶の夏野菜カレースープ
- 夏の抹茶ミルクようかん

減塩のコツ

減塩調味料
を使用

大葉、
レモン汁
を使用

カレー粉
を使用

1日に必要な野菜
350gの
1/2を使用

掲載レシピ
一人あたりの栄養価
(ご飯160gを含む)

エネルギー	721kcal
たんぱく質	34.1g
脂質	25.4g
食物繊維	6.7g
鉄分	4.9g
食塩※	1.2g

※減塩調味料を
使用しない場合は2.2g

食塩の1日の目標量は…
男性7.5g/女性6.5g未満!



しそ香る♪ 高野豆腐のチーズピカタ

作りやすい分量 (4人分)

・高野豆腐	4個
・大葉	8枚
・ベビーチーズ(減塩)	4個
◎塩こしょう	少々
◎小麦粉	小さじ2
・卵	2個
・粉チーズ	大さじ2
・オリーブ油	小さじ1

<付け合わせ>
・リーフレタス、トマトなど 適量

エネルギー206kcal/たんぱく質15.9g/
脂質14.0g/カルシウム254mg/鉄分1.7mg
食物繊維0.5g/食塩0.4g
(付け合わせを除く)

- 1 高野豆腐は規定の時間(約1分)水で戻す。水気を軽くしぼって平行に切り込みを入れる。
- 2 ベビーチーズを半分の厚さに切り、大葉ではさむ。
- 3 1の中に2を入れる。両面に軽く◎をまぶす。
- 4 卵を溶き、粉チーズを混ぜて、3をからめる。
- 5 フライパンにオリーブ油をひき、4を片面3分焼き、裏返して蓋をして3分焼く。

💡高野豆腐は高たんぱくでカルシウムや鉄分が豊富!大葉を入れると風味が増して薄味でもおいしい♪



さば缶の 夏野菜カレースープ

作りやすい分量 (4人分)

・さばのみそ煮缶	1缶(145g位)
・オリーブ油	小さじ2
・にんにく	2かけ
・えのき	1/2袋(40g)
・ピーマン	1個(40g)
・なす	1個(80g)
・トマト	1個(100g)
・水	650cc
★カレー粉	小さじ2
★コンソメ(減塩)	小さじ1
★ケチャップ	小さじ2

エネルギー132kcal/たんぱく質7.2g/
脂質7.8g/カルシウム90mg/鉄分1.3mg
食物繊維2.1g/食塩0.6g

- 💡さばのみそ煮缶を汁ごと入れるので、調味料はカレー粉とケチャップだけ!ケチャップの量を倍にして、カレー粉を半量にすると、お子さんも食べやすい味付けに♪
- 💡オリーブ油で夏野菜をさっと炒めて野菜の色をきれいに!さば以外ののみそ煮缶でもOK!

- 1 にんにくは粗みじん切り、野菜はサイコロ状に切る。
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出たら1の野菜を入れてさっと炒める。
- 3 2に水を入れてさっと煮えたら、さばのみそ煮缶を汁ごと入れる。
- 4 ★の調味料を入れて完成!

💡2の状態でも冷凍して作り置きにも♪

ズッキーニの 彩りリボンサラダ

作りやすい分量 (4人分)

・ズッキーニ	1本(170~200g位)
・黄パプリカ	1個(160~200g位)
・減塩ハム	4枚
◆減塩率60%めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
◆レモン汁	小さじ2



エネルギー41kcal/たんぱく質2.8g/
脂質1.5g/カルシウム17mg/鉄分0.4mg
食物繊維1.2g/食塩0.2g

💡ズッキーニは厚めにスライスするとリボンの形が保ちやすい♪ハムの代わりに、炒めたベーコンを加えたり、パプリカがないときは、他の野菜でもOK!夕食に多めに作って、翌朝の朝ベジにもいかがですか?

- 1 ◆の調味料を合わせておく。
- 2 ボールにざるを重ねる。ズッキーニは端を切り落とし、ピーラーで両端が緑になるように平らにスライスする。黄パプリカは包丁で薄く切る。
- 3 2にひとつまみの塩(分量外)をまぶし、軽く混ぜ優しく水分をしぼる。(ボールに野菜の水分が出たらスープに入れる!)
- 4 減塩ハムを野菜と同じ形に切る。
- 5 材料と1を合わせ完成!

💡ピーラーはお子さんと一緒に♪

夏の抹茶ミルクようかん

作りやすい分量 (4~5人分)

【Aようかん】		【B抹茶ミルクかん】	
・粉寒天	2g	・粉寒天	2g
・水	200cc	・水	50cc
・こしあん	120g	・抹茶パウダー	小さじ1
・型または器		☆牛乳	150cc
		☆はちみつ	10g

- 【Aようかん】
- 1 鍋に粉寒天と水を入れて混ぜながら中火にかけ、沸騰したら弱火で2分位寒天を煮溶かす。
 - 2 1に、こしあんを3回に分けて加え、焦げないように混ぜながら弱火で3分加熱する。水(分量外)でぬらした型または容器に入れ、粗熱をとる。
- 【B抹茶ミルクかん】
- 3 鍋に粉寒天、抹茶、水を入れ、ゴムベラで混ぜながら中火にかけ、沸騰したら弱火で2分位寒天を煮溶かす。☆を少しずつ加えて混ぜ、沸騰直前で火を止める。
 - 4 固まった2に爪楊枝で数カ所穴をあけてから静かに流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で約30分冷やす。



エネルギー65kcal/たんぱく質3.5g/
脂質1.0g/カルシウム90mg/鉄分0.8mg
食物繊維1.8g/食塩0.0g(果物を除く)

💡抹茶には、ビタミンCやビタミンEなども多く含まれ、免疫力アップや抗酸化作用により、夏の日焼けや夏バテ予防に効果が期待できます!カフェインも含まれるので、抹茶をお湯でも溶いて飲む場合は、一日3杯程度までが目安。