

いわきのみなさん!!

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

一日あたりの食塩摂取目標量

国目標量	国目標量
成人男性 7.5g 未満/日	成人女性 6.5g 未満/日

2.0g
多い!!

2.3g
多い!!

いわき市男性食塩摂取量 いわき市女性食塩摂取量



塩分

摂りすぎです!!

減塩のポイント

1. 野菜しっかり
2. 酸味・スパイス・香味野菜で
3. 焼き目で香ばしさをプラス
4. 減塩調味料や市販のタレで

ひとつまみの
しおから
減らしましょう!



塩分を減らすことで、
食材の美味しさも
「ひとしお」引き立ちます!



ひらめのソテー レモンバターソース

【作り方】

- ① ひらめの両面に塩こしょうを振り、表面に薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひらめを皮目から焼く。
へうで押さえつけながら、中火で3分ほど焼き、皮がカリッ
としたら裏返し、さらに2分ほど焼き、全体に火が通っ
たら器に取り出す。
- ③ 空いたフライパンにバターを溶かし、Aを加えてひと煮
立ちさせたら、火を止めて②に回しかけ完成。

※ 他の白身魚でも、付け合わせの野菜はお好みで。
野菜をソテーにする場合は②と一緒に焼きます。

どこにでもある材料で

カンタンにつくれる

美味しい

減塩



1人あたり
エネルギー **223kcal**
食塩 **1.2g**

【材料】2人前

- ひらめ(切り身) … 2切れ A.しょうゆ … 小さじ1
- 塩こしょう(下味用) 少々 A.レモン汁 … 大さじ1
- 薄力粉 … 大さじ1
- サラダ油 … 小さじ1
- バター … 20g

いわき市 健康づくり推進課
TEL 0246-22-7442
E-mail kenkoudukurisuishin@city.iwaki.lg.jp

減塩のコツや様々なレシピを
いわき市ホームページに
掲載中

いわき ひとしお



ラボ
ひとしお Lab

いわき市役所の様々な部署の管理栄養士が集結し、
「減塩しても美味しい!」を
市民のみなさんに広めるためのプロジェクトです。





1人あたり

エネルギー **87** kcal

食塩 **0.7** g

【材料】4人前

- 鶏もも肉 …… 100g
- 塩こうじ(A) …… 大さじ1 (15g)
- キャベツ …… 80g
- 玉ねぎ …… 40g
- 人参 …… 20g
- さつまいも …… 60g
- えのき …… 20g
- 水 …… 600g
- 塩こうじ(B) …… 大さじ1 (15g)
- 黒こしょう …… 少々

塩こうじスープ

【作り方】

1. 鶏もも肉は1cmくらいの大きさに切り、塩こうじ(A)を加えて揉み込み、30分ほど置く。
2. キャベツ・玉ねぎは1cm角、さつまいも・人参は1cmのさいの目切り、えのきは1cmの長さに切る。
3. 鍋に水を入れ、人参・玉ねぎを加えて沸騰させる。
4. 沸騰したところに①で下味をつけた鶏もも肉を入れ、中火で火を通す。
5. キャベツ・えのき・さつまいも、塩こうじ(B)を入れて、全体に火が通るまで弱火で煮たら、最後に黒こしょうで味を調える。



1人あたり

エネルギー **244** kcal

食塩 **1.2** g

【材料】2人前

- ぶり切り身 …… 2切れ
- 塩 …… 2つまみ
- サラダ油 …… 小さじ2
- おろし生姜 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ2
- 料理酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 減塩しょうゆ …… 大さじ1
- 長ねぎ(付け合わせ) …… 4cm×4

ぶりの照り焼き

【作り方】

1. 調味料は全て混ぜ合わせて調味液を作っておく。
2. 長ねぎは4cmの長さのぶつ切りにし、ぶりは表面に塩をふり、10分程度置いて、キッチンペーパーで出てきた水分をふき取る。
3. フライパンにサラダ油をひき、長ねぎに焼き目をつける。焼き目が付いたら一度取り出し、ぶりの切り身を入れて両面をこんがり焼く。
4. 調味液を全体に回し入れたら蓋をして、弱火で加熱する。
5. 切り身に火が通ったら中火でたれを煮詰め、③の長ねぎにも味を絡めて、全体的に照りが出たら完成。



さば缶カレー

【作り方】

1. トマトはざく切り、玉ねぎはスライス、ほうれん草は3cmくらいの長さに切り、にんにくはすりおろしておく。
2. 鍋にさば水煮、トマト、玉ねぎ、にんにくを入れて、中火にかけ、さばを粗くくずしながら煮る。
3. 玉ねぎが煮えたら、ほうれん草を加え、ほうれん草に火が通ったらカレールーを包丁でざくざく切って加え、ルーが溶けたら出来上がり。
※汁気が少ないようなら水を50~100cc加える。



1人あたり

エネルギー **512** kcal

食塩 **1.7** g

【材料】2人前

- さば水煮缶 …… 80g
- トマト …… 中玉2個
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ほうれん草 …… 1/2束
- カレールー …… 1かけ
- にんにく …… 1片
- ※ ごはん200g

ツナとキャベツのさっぱりマリネ

【作り方】

1. キャベツは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. ①を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、少し硬さが残るくらいに電子レンジで加熱する。(600wで1分程度)
3. 熱いうちに酢を加え、汁気を軽く切ったツナと塩を加えてさっとあえる。



1人あたり

エネルギー **155** kcal

食塩 **0.3** g

【材料】2人前

- キャベツ …… 100g
- 玉ねぎ …… 20g
- ツナ(油漬け) …… 1缶(70g)
- 塩 …… ひとつまみ
- 酢 …… 小さじ2



1人あたり

エネルギー **214** kcal

食塩 **1.1** g

【材料】2人前

- 鶏もも肉 (から揚げ用) …… 200g
- 玉ねぎ・中サイズ1/8個
- A. すりおろしにんにく …… 小さじ1/2
- A. 塩 …… ひとつまみ
- A. しょうゆ …… 小さじ1/2
- A. トマトケチャップ …… 大さじ1
- A. カレー粉 …… 小さじ1/4
- A. ヨーグルト (無糖) …… 大さじ1強

タンドリーチキン

【作り方】

1. 玉ねぎをすりおろし、Aの材料と混ぜ合わせる。
 2. ビニール袋に①と鶏もも肉を入れてよく揉み、冷蔵庫で30分~1時間漬け込む。
 3. 熱したフライパンに②を載せ、中火で両面に焼き目を付けたら、フタをして5分程度蒸し焼きにする。
- ※ お好みでカレー粉を増やすと、よりスパイシーに。



1人あたり

エネルギー **317** kcal

食塩 **1.2** g

【材料】2人前

- キャベツ …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 豚こま切れ肉 …… 150g
- パプリカ …… 20g
- 片栗粉 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 青じそドレッシング …… 大さじ2

豚キャベツのドレッシング炒め

【作り方】

1. 豚肉が大きい場合には一口大に切り、片栗粉をまぶす。
2. キャベツはざく切り、玉ねぎ、パプリカは1cmのスライスにする。
3. フライパンに油を熱し、①の豚肉を焼き、一度フライパンから取り出す。
4. 玉ねぎ、パプリカ、キャベツを加えて炒め、全体に火が通ったら③の肉をフライパンに戻し、ドレッシングを加えてさっと炒める。