



ちよいしお 🍴 レシピ

社員食堂のおすすめメニュー





“ちょいしお生活”で健康寿命をのばしましょう！

ちょいしおレシピは、新潟市内の社員食堂で提供されている

「うす味で野菜たっぷりの人気ヘルシーメニュー」を家庭用にアレンジしたものです。

新潟市は、脳卒中などの脳血管疾患や胃がんによる死亡率が高いことが大きな健康課題です。

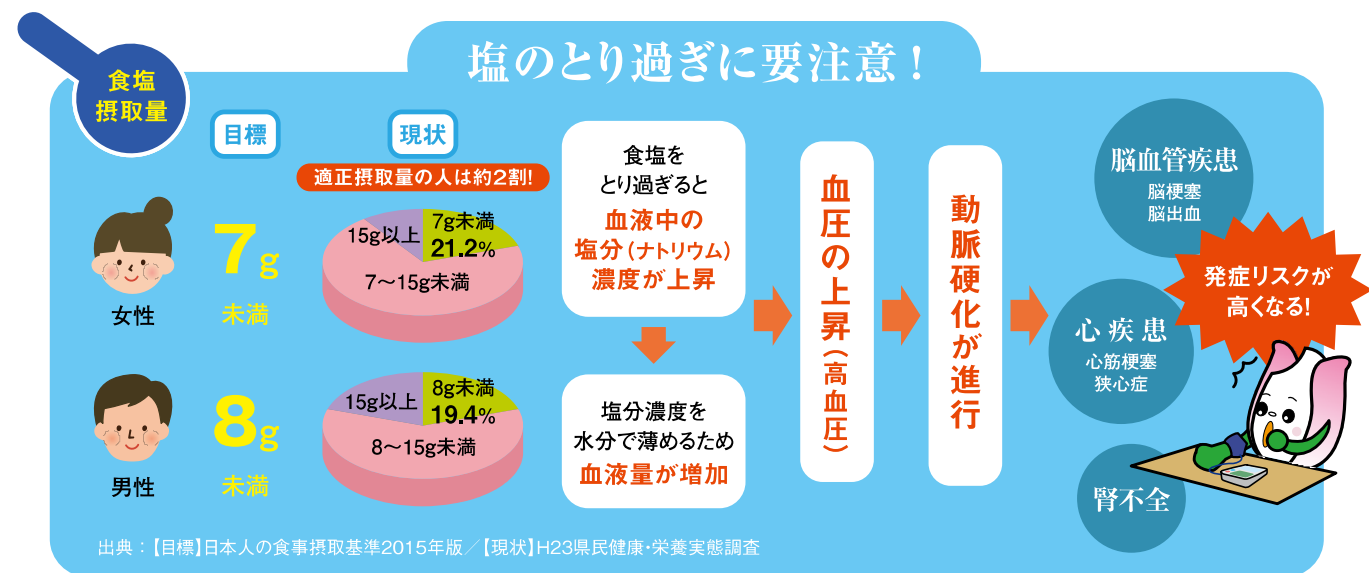
これらの生活習慣病予防のためには、

バランスのとれた食生活を送ることが大切ですが、特に減塩は重要なポイントです。

“ちょいしお生活”は、市内産の野菜や果物をいかして、

《ちょっとの塩でおいしく健康に》をめざす減塩の食生活スタイルです。

このレシピ集を活用し、減塩のコツを身につけて、“ちょいしお生活”を実践しましょう。



食生活の基本

ステップ1

「主食・主菜・副菜」を整えましょう！



ステップ2

減塩にチャレンジ！



あなたの「塩のとり過ぎ度」を確認してみましょう！

表A

- 食事は満腹になるまで食べますか？
☐ よくある(2.5)
☐ ときどきある(2)
☐ ほとんどない(0)
- 主食を重ねて食べますか？
(例：すし+そば、ラーメン+チャーハン、おにぎり+カップ麺など)
☐ 週3回以上(1)
☐ 週2回以下(0)
- 丼ものやカレーライス、めん類を食べる頻度は？
☐ 週5回以上(1)
☐ 週4回以下(0)
- 1日に煮物は何皿食べますか？
☐ 4皿以上(5)
☐ 2～3皿(1.5)
☐ 1皿以下(0)
- 1日に漬物は何種類食べますか？
☐ 2種類以上(1)
☐ 1種類以下(0)
- 魚卵(たらこ・すじこ等)を食べる頻度は？
☐ 1日1回以上(0.5)
☐ 2日に1回以下(0)
- めん類の汁を飲みますか？
☐ 1/3以上飲む(1)
☐ ほとんど飲まない(0)
- 外食の頻度は？
☐ 週2回以上(1.5)
☐ 週1回以下(0)
- 濃い味付けを好んで食べますか？
☐ はい(1)
☐ いいえ(0)
- お酒を飲む頻度は？
☐ 毎日(1.5)
☐ ときどき／ほとんど飲まない(0)

表A・表Bでチェックした()の数字を足してね。

表B

性別	☐ 男性(2.5) ☐ 女性(0)
年齢	☐ 20～50歳代(4.5) ☐ 60歳代(2) ☐ 70歳以上(0)

表A

点

+

表B

点

=

合計

点

表C

合計点数	推定食塩量	塩のとり過ぎ度
0～1	約7g/日	ほぼ目標値です。 このまま「ちょいしお生活」を続けましょう。
2～3	約8g/日	ややとり過ぎです。 減塩食品なども賢く利用しながら「ちょいしお生活」をはじめましょう！
4～5	約9g/日	とり過ぎです。 食生活を少し変えてみませんか。「ちょいしお生活」をはじめましょう！
6～7	約10g/日	とり過ぎです。 食生活を少し変えてみませんか。「ちょいしお生活」をはじめましょう！
8～9	約11g/日	とり過ぎです。 食生活を少し変えてみませんか。「ちょいしお生活」をはじめましょう！
10～11	約12g/日	とり過ぎです。 食生活を少し変えてみませんか。「ちょいしお生活」をはじめましょう！
12～13	約13g/日	とり過ぎです。 食生活を少し変えてみませんか。「ちょいしお生活」をはじめましょう！
14～15	約14g/日	かなりとり過ぎです。 目標量の倍以上の塩をとっている可能性が！今すぐ「ちょいしお生活」をはじめましょう！
16以上	約15g/日	かなりとり過ぎです。 目標量の倍以上の塩をとっている可能性が！今すぐ「ちょいしお生活」をはじめましょう！

※新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析したもので、塩のとり過ぎに気を付けた食生活をしている人は、表Cにあてはまらない場合があります。
【解析】新潟県立大学/2013～2016
【作成】新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング(2013～2016)

減塩の決め手

○うす味でおいしい料理の基本は“だし”！

【上手なだしの取り方】（※でき上がり3カップ分）

だしの種類	材 料	作 り 方
削り節と昆布のだし ○一番だし （すまし汁、淡泊な味の煮物などに）	水 …… 4カップ だし昆布 …… 6g 削り節 …… 15g	①昆布は表面をふき、分量の水に30分つける。 ②弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。 ③アクをとり沸騰したら火を消し、そのまま1～2分おいてこす。
○二番だし （具だくさん汁、煮物などに）	一番だしで残った昆布と削り節 水 …… 2カップ	残りの昆布・削り節に水を加えて、弱火で3～4分煮出してからこす。 ※でき上がり量は1.5カップ分。
かつおだし （みそ汁、めんつゆなどに）	水 …… 4カップ 削り節 …… 25g	①沸騰したお湯に削り節を一度に加える。 ②弱火で2～3分煮てからこす。
昆布だし （精進料理、湯豆腐などに）	水 …… 4カップ だし昆布 …… 12g	①昆布は表面をふき、分量の水に6～7時間程つける。（夏場は冷蔵庫に入れる。） ②弱火で沸騰するまで静かに煮てからこす。
煮干しだし （みそ汁や野菜の煮物などに）	水 …… 4カップ 煮干し …… 15g	①煮干しは頭を取り、縦2つに裂き黒いわたを除く。 ②分量の水に5分以上つける。 ③中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクをとりながら2～3分煮出す。



知識のレベルアップを

○栄養成分表示を活用しましょう



栄養成分表示 1袋（200g）あたり	
熱量	172 kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.8g

食品を購入する時は表示を確認し、1日の食塩目標量と照らしあわせて、適量を使いましょう。

食品表示法（H27.4.1施行）により、加工食品等への栄養成分表示が義務化されました。



1日の食塩目標量 ▶ 男 **8g** 未満／女 **7g** 未満

ステップ
3

野菜をもっと食べよう！

○野菜・果物は減塩のみかたです！

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は、体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄をうながし、減塩効果を高めます。

※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

○野菜は1日350gが目標

いろいろな調理法で食べましょう



野菜のおかずは1日5皿
1皿70gを目安に ×5皿分＝350gを目指しましょう

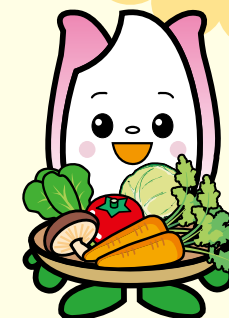
にいがたの旬の野菜を食卓に！
～野菜をもっと食べる工夫～

新潟市はおいしい野菜や果物がたくさんとれます！
新鮮な大地の恵みをいただきましょう！

主菜には付け合せを
ハンバーグやフライなどのおかずには野菜を添えましょう。
メイン料理と一緒に無理なく野菜がとれます。彩りも良くなり一石二鳥です！

プラス1種類の野菜を！
みそ汁、シチューやカレーなどいつもの具材にあと1種類野菜をプラスしませんか！
具だくさんにすると、汁やルウが少なくなり減塩につながります。

温野菜でたっぷり食べよう！
煮たり、蒸したりでカサが減り、手軽にたくさん食べられます。電子レンジでの加熱は簡単です。



食後のデザートには果物を
果物のビタミンや食物繊維は、食事に含まれる栄養素の働きを助けます。食後には地場産の季節の果物がおすすめです。
毎日1個（100g程度）食べましょう。



(1人分)
エネルギー 204 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂 質 11.4 g
食塩相当量 1.1 g
野菜摂取量 67 g

豆腐ハンバーグの野菜あん

材 料 (4人分)

【たね】
乾燥ひじき…………… 4g
鶏ひき肉…………… 160g
木綿豆腐…………… 200g
しょうが…………… 10g
にんじん…………… 20g
ねぎ (青い部分) …… 60g
A (卵…………… 1/2 個
塩…………… 小さじ 1/6
こしょう…………… 適量
しょうゆ…………… 小さじ 1/4
小麦粉…………… 小さじ 1/2
サラダ油…………… 大さじ 1
【野菜あん】
干しいたけ (水で戻す) …… 大 1 枚
黄ピーマン…………… 20g
赤ピーマン…………… 20g
むき枝豆…………… 20g
B (だし汁…………… 200cc
みりん…………… 大さじ 1/2
塩…………… 小さじ 1/3
片栗粉・水…………… 各小さじ 2
チンゲン菜…………… 120g

作り方

- ハンバーグのたねを作る
 - 木綿豆腐は良く水気を切っておく。
しょうが、にんじん、ねぎはみじん切りにする。
 - ひじきは水でもどして水気を切る。
 - ボウルにひき肉、①② A を入れてこね、丸く形を整える。
 - フライパンに油を熱し③を入れ、フタをして中火で焼き中まで火を通す。
- 野菜あんを作る
 - 干しいたけは薄切りにする。
 - ピーマンはせん切り、枝豆は茹でてサヤから出す。
 - チンゲン菜は食べやすい大きさに切り茹でる。
 - 鍋に B ①② を加えて煮て、塩で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器にハンバーグ、チンゲン菜を盛り付け、野菜あんをかける。

ちょいしお ポイント

とろみのついた“あん”をかけると、料理に味が絡み、少ない塩分でも塩気をはっきりと感じることができます。

レシピ提供元：(株)ダイヤメット・株本間組



(1人分)
エネルギー 374 kcal
たんぱく質 14.7 g
脂 質 26.2 g
食塩相当量 1.2 g
野菜摂取量 101 g

サバの竜田揚げ フレッシュトマトソース

材 料 (4人分)

サバ切り身…………… 320g (1切れ 80g)
A (塩…………… 小さじ 1 / 2
こしょう…………… 少々
さとう…………… 小さじ 1
酢…………… 大さじ 4
レモン汁…………… 1/2 個分
片栗粉…………… 40 g
揚げ油…………… 適量
トマト…………… 200 g
玉ねぎ (みじん) …… 200 g
パセリ…………… 4 g

作り方

- サバは塩・こしょうをし、片栗粉をまぶして 180℃の油で揚げる。
- 玉ねぎは水にさらし、水けをよくしぼる。
トマトは角切り、パセリはみじん切りにする。
- A と②、レモン汁を加えてソースを作る。
- ①を器に盛り、③のソースをかける。

レシピ提供元：日本放送協会共済会新潟事務所

鶏肉の香味甘酢ソース

材 料 (4人分)

鶏もも肉 (皮なし) …… 400g
A (おろししょうが…………… 2g
酒…………… 大さじ 1
小麦粉…………… 20g
サラダ油…………… 小さじ 2
長ねぎ…………… 40g
みつば…………… 20g
みょうが…………… 20g
B (酢…………… 大さじ 2 と 2/3
濃口しょうゆ…………… 大さじ 1
さとう …… 大さじ 1 と 小さじ 1
おろししょうが…………… 0.8g
ごま油…………… 小さじ 1
サニーレタス…………… 適量

ちょいしお ポイント

香味野菜の風味で、うす味でも満足感を得ることができます。また、彩りもあざやかで食欲をそそります。

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、A に漬ける。
- ①に小麦粉をまぶし、油をしいたフライパンで焼く。
- 長ねぎは白髪ねぎ、みつばは 2cm に切り、みょうがはせん切りにする。
- B を混ぜ合わせる。
- 器にサニーレタスを敷き②を盛り、③を混ぜてのせ、④のタレをかける。

レシピ提供元：ナミックス(株)

(1人分)
エネルギー 189 kcal
たんぱく質 19.8 g
脂 質 7.0 g
食塩相当量 0.9 g
野菜摂取量 29 g



主 菜

(1人分)
エネルギー 190 kcal
たんぱく質 12.9 g
脂 質 10.5 g
食塩相当量 1.3 g
野菜摂取量 69 g

具たくさん和風まーぼー

材 料 (4人分)

絹ごし豆腐…………… 300g
長ねぎ…………… 40g
干しいたけ (水で戻す) …… 1 枚
しめじ…………… 40g
ニラ…………… 35g
にんじん…………… 35g
もやし…………… 120g
豚ひき肉…………… 160g
サラダ油…………… 小さじ 2
おろししょうが…………… 4g
だし汁…………… 260g
A (酒…………… 大さじ 1 と小さじ 1
さとう…………… 小さじ 2
食塩…………… 小さじ 1/3
しょうゆ…………… 大さじ 1
豆板醤…………… 小さじ 1/6 弱
片栗粉・水…………… 各大さじ 1 と 1/2

作り方

- ① 豆腐はさいの目切りにし、ゆでて水けをきる。
- ② 長ねぎ、干しいたけはみじん切り。しめじはほぐす。ニラは 2cm に切る。にんじんは細めの短冊切り。
- ③ 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ ②ともやしを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁と①を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ A で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ちょいしお & 野菜アップのポイント

だしの旨味で調味料が少なくても満足度アップ！
豆腐がメインの料理ですが、工夫次第で野菜をたっぷりとることが出来ます。

レシピ提供元：みどり病院職員食堂



主 菜

(1人分)
エネルギー 207 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂 質 7.0 g
食塩相当量 1.3 g
野菜摂取量 105 g

鶏とじゃがいもの オイスター炒め

材 料 (4人分)

鶏もも肉 (皮なし) …… 320g
玉ねぎ…………… 140g
赤ピーマン…………… 40g
じゃがいも…………… 200g
いんげん…………… 35g
サラダ油…………… 大さじ 1
おろししょうが…………… 2g
おろしにんにく…………… 2g

A (オイスターソース… 大さじ 2
こしょう…………… 少々
さとう…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 小さじ 1

ちょいしお ポイント

オイスターソースの旨味で、塩分を減らすことができます。

作り方

- ① 鶏肉は 1 口大、玉ねぎは楕形切り。
赤ピーマンは細切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② いんげんは 3cm の斜め切りにし、茹でる。
- ③ フライパンに油としょうが・にんにくを入れて火にかけて混ぜ、香りが出たら鶏肉・玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったらじゃがいもを加え、火が通るまで炒める。
- ⑤ いんげんと赤ピーマンを加えさっと炒め、A を加え全体に絡める。

レシピ提供元：アビタ新潟西店

サバのカレー照り焼き

材 料 (4人分)

サバ (切り身) …… 4 切れ (1 切れ 70g)
しょうゆ…………… 小さじ 2
酒…………… 大さじ 1 と 1/3
A (みりん…………… 大さじ 1/2
さとう…………… 大さじ 1
酢…………… 大さじ 2
B (小麦粉…………… 大さじ 1
カレー粉…………… 小さじ 2
塩…………… 小さじ 1/5
サラダ油…………… 大さじ 1
※好みの野菜…………… 適宜

ちょいしお ポイント

減塩の秘訣は酢を加えた“たれ”に漬け込むこと。酢を使うことで塩分が少なくてもうま味が増します。じっくりタレに漬け込むのがオススメ！

作り方

- ① ボウルに A を入れ、サバを 1 時間ほど漬け込む。
- ② ①の水分をペーパータオルでふき取り、B をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れ、ふたをして弱火で両面をパリッと焼く。
- ④ 季節の野菜を彩りよく添える。

レシピ提供元：榎北村製作所

主 菜



(1人分)

エネルギー 413 kcal

たんぱく質 19.4 g

脂 質 29.6 g

食塩相当量 0.6 g

梅しそミルフィーユ とんかつ

材 料 (4人分)

豚ロース薄切り……………16枚
こしょう……………適量
梅干し(種を除いたもの)
……………中2個分
大葉……………8枚
小麦粉……………30g
卵……………L1個
パン粉……………40g
揚げ油……………適量
レモン……………1/2個
好みの野菜……………適量

ちょいしお
ポイント

梅とレモンの酸味で、ソースがなくてもおいしく食べられます。

作り方

- 1 豚肉にこしょうをふる。
- 2 豚肉を2枚重ね、たたいた梅干しと大葉のをせ、さらに豚肉2枚を重ねる。これを4人分作る。
- 3 小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。
- 4 器に盛り、好みの野菜とレモンを添える。

レシピ提供元：ANAクラウンプラザホテル新潟

主 菜



(1人分)

エネルギー 189 kcal

たんぱく質 13.3 g

脂 質 11.7 g

食塩相当量 1.6 g

野菜摂取量 111 g

冷しゃぶサラダ

材 料 (4人分)

豚ロース薄切り……………240g
レタス……………80g
サニーレタス……………40g
パプリカ(赤・黄) ……各1/4個
きゅうり……………中1/2個
かいわれ大根……………1/2パック
大根おろし……………150g
A (ぽん酢……………大さじ4
小ねぎ(小口切り) ……適量

ちょいしお
ポイント

タレやドレッシングは食べる直前にかけると、食材から水分が出るのを防ぎ、少量でもおいしく食べられます。

作り方

- 1 レタス・サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは薄くスライス、きゅうりは薄い輪切り。
- 2 大根おろしは適度に水を切り、かいわれ大根と和える。
- 3 たっぶりの湯に酒・塩(分量外)を少々加え、豚肉を茹でて冷水に取る。ザルに上げ、水けをきる。
- 4 皿に①をしき、③と②のをせAをかける。

レシピ提供元：ホテル日航新潟

主 菜



(1人分)

エネルギー 273 kcal

たんぱく質 13 g

脂 質 15.3 g

食塩相当量 0.9 g

野菜摂取量 78 g

カレーの南蛮漬け

材 料 (4人分)

カレー……………400g(1切れ100g)
A (塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………40g
ししとう……………4本
揚げ油……………適量
玉ねぎ(スライス) ……200g
にんじん(せん切り) ……80g
だし汁……………140g
酢……………大さじ4
みりん……………大さじ1/2強
しょうゆ……………大さじ1/2強
さとう……………大さじ1強
一味唐辛子……………少々
かいわれ大根……………20g

ちょいしお
ポイント

お酢を使って減塩上手！酸味を効かせることで、塩分の物足りなさを感じません。

作り方

- 1 カレーは塩・こしょうをし、片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。ししとうは素揚げにする。
- 2 玉ねぎ、にんじんに煮たてたAをかける。
- 3 揚げたカレーを皿に盛り、②の南蛮酢をかける。かいわれ大根、ししとうを添える。

レシピ提供元：第四銀行本店

主 菜



(1人分)

エネルギー 112 kcal

たんぱく質 7.7 g

脂 質 6.4 g

食塩相当量 1 g

野菜摂取量 32 g

ぎせい豆腐

材 料 (20cmのフライパン1つ分)

木綿豆腐……………300g
干しいたけ(水で戻す) ……2枚
玉ねぎ……………140g
にんじん……………30g
グリンピース……………15g
卵……………L3個
サラダ油……………小さじ2
A (しょうゆ…大さじ1と1/2
さとう……………小さじ2
塩……………小さじ1/5

ちょいしお
ポイント

人間の舌は、料理の温度が低い方が塩気を強く感じます。冷めてもおいしく食べるために、加熱時は少し薄めに味付けしましょう。

作り方

- 1 豆腐は2～3cm角に切り、ペーパータオルに包み重石のをせ、しっかりと水けをきる。
- 2 干しいたけ、玉ねぎ・にんじんはせん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し②を炒め、しんなりしたら①をくずし入れてよく炒める。
- 4 Aとグリンピースを加え、煮汁がなくなるまで煮詰め、火からおろして粗熱をとる。
- 5 溶き卵に④を加えて混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れ、ふたをして固まるまで両面を焼く。
- 6 冷めてから切り分ける。

レシピ提供元：亀田製菓(株)元町工場



主 菜

(1人分)
エネルギー 236 kcal
たんぱく質 22.1 g
脂 質 11.8 g
食塩相当量 1.8 g
野菜摂取量 100 g

鮭とエリンギの和風しょうゆ炒め

材 料 (4人分)

鮭…………… 320g
塩…………… 1g
こしょう…………… 少々
小麦粉…………… 大さじ2
オリーブ油…………… 大さじ2
エリンギ (スライス) …… 160g
レモン…………… 1/2個
しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1と1/3
オリーブ油…………… 小さじ2
キャベツ (せん切り) …… 120g
ブロッコリー…………… 120g



ち ょ い し お
ポ イ ン ト

材料に小麦粉をつけて焼くと、少ない調味料でも味のからみがよくなります。

作り方

- 1 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- 2 ブロッコリーは茹でる。
- 3 ①に小麦粉をまぶし、油で両面をカリッと焼き取り出す。
- 4 ③のフライパンにエリンギを入れて炒め、③を戻す。
A を回し入れ、フタをして弱火で中まで火を通す。
- 5 キャベツを敷いて④を盛り、ブロッコリー・レモンを添える。

レシピ提供元：NTT新潟支店プラザビル食堂



主 食

主 菜

副 菜

(1人分)
エネルギー 388 kcal
たんぱく質 18.4 g
脂 質 8.8 g
食塩相当量 1.6 g
野菜摂取量 199 g

鶏ささみとなすのトマトスパゲッティ

材 料 (4人分)

鶏ささみ肉…………… 120g
白ワイン…………… 大さじ2
なす…………… 200g
ベーコン…………… 40g
グリーンアスパラガス…………… 60g
玉ねぎ (粗みじん) …… 80g
にんにく (みじん) …… 1かけ
オリーブ油…………… 大さじ1
トマト…………… 3個 (450g)
無塩トマトジュース …… 1カップ
コンソメ…………… 1個
こしょう…………… 少々
塩…………… 小さじ1/2
スパゲティ…………… 240g

作り方

- 1 鶏ささみはワインをふり、ラップをして電子レンジに3分ほどかけ、中まで十分火をとす。冷めたらひと口大にさく。なすは皮を縞にむき、縦半分に割り1cm幅に切る。
- 2 アスパラは斜め切りにし茹でる。ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 トマトは湯むきし、種をとって粗みじんに切る。
- 4 フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、ベーコン、玉ねぎ、なすを加え炒める。なすがしんなりしたら③とAを加え、半分程度になるまで煮詰める。
- 5 たっぷりの湯でスパゲティを茹でる。
- 6 ④にささみと⑤を加えて和え、皿にもってアスパラを飾る。

レシピ提供元：NTT新潟支店川岸町ビル食堂



主 食

主 菜

副 菜

(1人分)
エネルギー 470 kcal
たんぱく質 14.3 g
脂 質 9.8 g
食塩相当量 2 g
野菜摂取量 158 g

ゴロゴロ野菜のそぼろ丼

材 料 (4人分)

ごはん…………… 600g
にんじん…………… 80g
れんこん…………… 160g
なす…………… 160g
かぼちゃ…………… 200g
豚ひき肉…………… 160g
サラダ油…………… 小さじ2 (8g)
A おろししょうが…………… 8g
おろしにんにく…………… 8g
とうがらし (輪切り) …… 少々
お湯…………… 400g
鳥がらスープの素…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ3
食塩…………… 小さじ2/3
しょうゆ…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1
片栗粉・水…………… 各大さじ1と1/2
みつば…………… 適量

作り方

- 1 にんじん、れんこんを小さめの乱切りにし、電子レンジで加熱。なすは小さめの乱切りにし、水につける。
- 2 かぼちゃはひと口大の角切りにし、電子レンジで加熱。
- 3 鍋に油を熱し、Aを焦がさないよう炒め、香りが出てきたらひき肉を加え炒める。
- 4 ひき肉の色が変わったらBを入れ、①を加えて煮込む。
- 5 野菜に火が通ったら②を加えさっと煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 器にごはんを盛り、⑤をかけ、みつばを飾る。

ち ょ い し お
ポ イ ン ト

食べ過ぎは、食塩のとり過ぎにつながる要素の1つです。そこで、食べ過ぎを抑えるために重要なのが“よくかむ”こと！野菜などを大きめに切ると、かむ回数が増えて満腹感が高まるので、食べ過ぎ防止と減塩のダブル効果が期待できます。

レシピ提供元：みずほ信託銀行新潟支店

主食

主菜

副菜



(1人分)

エネルギー 413 kcal

たんぱく質 16.8 g

脂 質 8.5 g

食塩相当量 0.9 g

野菜摂取量 58 g

豚肉と大葉の味噌炒め丼

材 料 (4人分)

ごはん…………… 600g

豚もも薄切り…………… 220g

玉ねぎ…………… 140g

干しいたけ (水で戻す) …… 2 枚

長ねぎ…………… 40g

赤ピーマン…………… 40g

大葉…………… 4 枚

サラダ油…………… 大さじ 1 弱

おろししょうが…………… 小さじ 1/2

A

味噌…………… 大さじ 1 と 1/3

酒…………… 大さじ 1

さとう…………… 大さじ 1/2 弱

だし汁…………… 40cc

作り方

① 豚肉は一口大に切る。

② 玉ねぎ、干しいたけは 5mm幅にスライスする。

③ 長ねぎは斜め切り、赤ピーマンはせん切りにする。

④ 大葉はせん切りにする。

⑤ フライパンに油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。さらに②を加えて炒め、火が通ったら③を加える。

⑥ Aを加えて炒め、味を調える。

⑦ ごはんの上に⑥を盛りつけ、大葉をちらす。

レシピ提供元：(株)ダイヤモンド

主食

主菜

副菜



(1人分)

エネルギー 581 kcal

たんぱく質 10 g

脂 質 25.6 g

食塩相当量 1.6 g

野菜摂取量 81 g

夏野菜の塩天丼

材 料 (4人分)

ごはん…………… 600g

ズッキーニ…………… 60g

なす…………… 100g

かぼちゃ…………… 120g

オクラ…………… 4 本

大葉…………… 4 枚

えび…………… 4 尾

天ぷら粉…………… 40g

水…………… 適量

揚げ油…………… 適量

A

めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ 2

塩だれ (市販品) …… 大さじ 2

レモン…………… 1/2 個

作り方

① ズッキーニは輪切り、かぼちゃは楕形切り。なすは切込みを入れ水につける。えびは殻をむく。

② ①とオクラ、大葉は、水溶き天ぷら粉をつけて 170 ～ 180℃の油で揚げる。

③ どんぶりにごはんを盛り、②を盛りつけ A をかける。楕形切りのレモンを添える。

レシピ提供元：ANA クラウンプラザホテル新潟

主食

主菜

副菜



(1人分)

エネルギー 448 kcal

たんぱく質 17.3 g

脂 質 8.1 g

食塩相当量 2.4 g

野菜摂取量 90 g

ネバネバ丼

材 料 (4人分)

ごはん…………… 600g

納豆…………… 120g

付属のタレ…………… 適量

ながいも…………… 160g

オクラ…………… 120g

なめこ…………… 80g

A

めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ 2

みりん …… 大さじ 1 と 小さじ 1

水…………… 大さじ 1

温泉卵…………… 4 個

刻みのり…………… 2g

しょうゆ…………… 小さじ 4

納豆はビタミンKを多く含み骨粗しょう症予防にぴったりです。また、ネバネバ食材には食物繊維をたくさん含んでいるものが多く、おなかの調子を整えたい時におすすめです。

作り方

① 納豆とタレは混ぜる。

② ながいもはすりおろし、オクラは茹でて輪切りにする。

③ なめこは A で煮る。

④ 器にごはんを盛り、上に①②③と温泉卵を盛り付ける。

⑤ 食べる直前にしょうゆをかけ、刻みのりをちらす。

レシピ提供元：J A 新潟ビル

副菜



(1人分)

エネルギー 82 kcal

たんぱく質 3.6 g

脂 質 2.3 g

食塩相当量 0.9 g

野菜摂取量 70 g

具たくさん精進汁

材 料 (4人分)

ごぼう…………… 30g

にんじん…………… 30g

さつまいも…………… 100g

こんにゃく…………… 30g

油揚げ…………… 1 枚

好みのきのこ…………… 100g

だし汁…………… 550cc

味噌…………… 大さじ 1 と 小さじ 1

長ねぎ…………… 20g

作り方

① ごぼうは斜め切り、さつまいもはいちょう切りに、共に水にさらす。にんじんはいちょう切り。

② こんにゃくは短冊切り、油揚げは油抜きし短冊切りにする。

③ きのこは適当な大きさに切る。

④ 鍋にだし汁を入れ、①②③を加え、火が通ったら味噌で調味する。

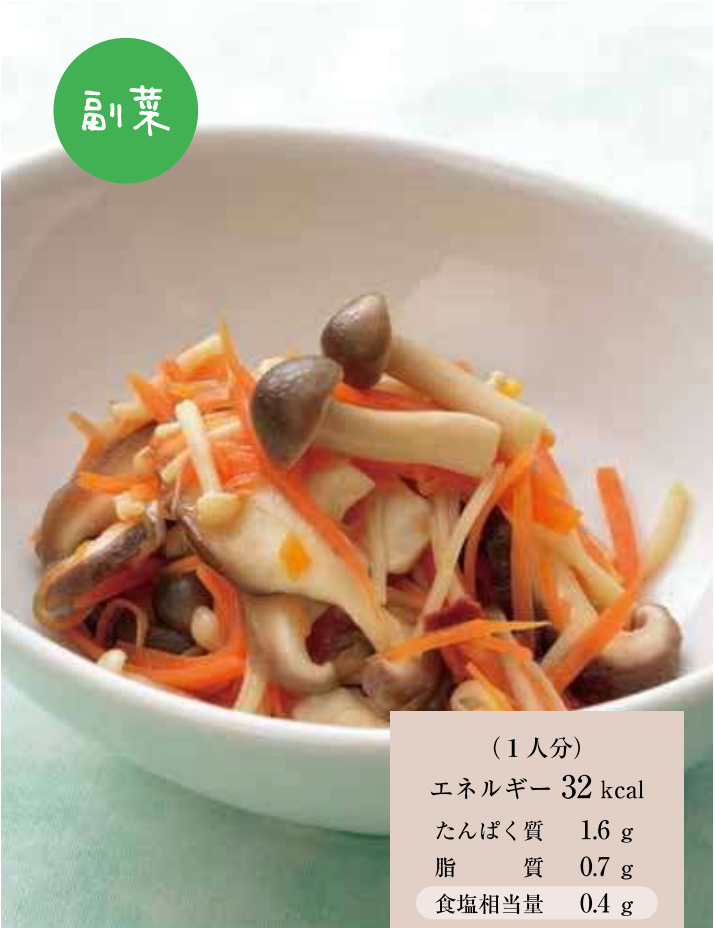
⑤ お椀に盛り、ねぎの小口切りを散らす。

ちよいしお & 野菜アップのポイント

市販品のみそ汁には、1杯あたり約2gの塩分が含まれますが、手作りの汁は、素材の旨みでうす味でもおいしくいただけます。また、ごぼうやこんにゃくを使うと、よく噛むことで満腹感が得られます。汁物は具たくさんがいいですね！

レシピ提供元：日本放送協会共済会新潟事務所

副菜



(1人分)

エネルギー 32 kcal

たんぱく質 1.6 g

脂 質 0.7 g

食塩相当量 0.4 g

野菜摂取量 53 g

きのこマリネ

材 料 (4人分)

- 生しいたけ..... 4 枚
- えのき..... 1/2 パック
- しめじ..... 1/2 パック
- にんじん..... 1/4 本
- だし汁..... 60cc
- 酢..... 大さじ 1 弱
- みりん..... 大さじ 1 弱
- しょうゆ..... 小さじ 2 弱
- ごま油..... 小さじ 1 弱
- さとう..... 小さじ 1
- とうがらし (輪切り) ...1 本分

ちょいしおポイント

マリネ液にだし汁を使うと、旨味がぐっと引き立ちます！きのこだけでなく、いろいろな野菜のマリネをお楽しみください。

作り方

- ① 生しいたけは薄切り、えのき・しめじは石づきを取り食べやすい大きさに切り、茹でて水を切る。
- ② にんじんは細切りにし茹でる。
- ③ A を鍋に入れ沸騰させ、①②を入れ冷ます。
- ④ 冷めたら冷蔵庫で冷やす。

レシピ提供元：清水商事㈱

副菜



(1人分)

エネルギー 41 kcal

たんぱく質 0.3 g

脂 質 0.1 g

食塩相当量 0.3 g

野菜摂取量 30 g

梨・柿・大根の甘酢和え

材 料 (4人分)

- 梨..... 100g
- 柿..... 100g
- 大根..... 100g
- きゅうり..... 20g
- 塩..... 小さじ 1/5
- さとう..... 大さじ 1
- 酢..... 大さじ 1 と 2/3

ちょいしおポイント

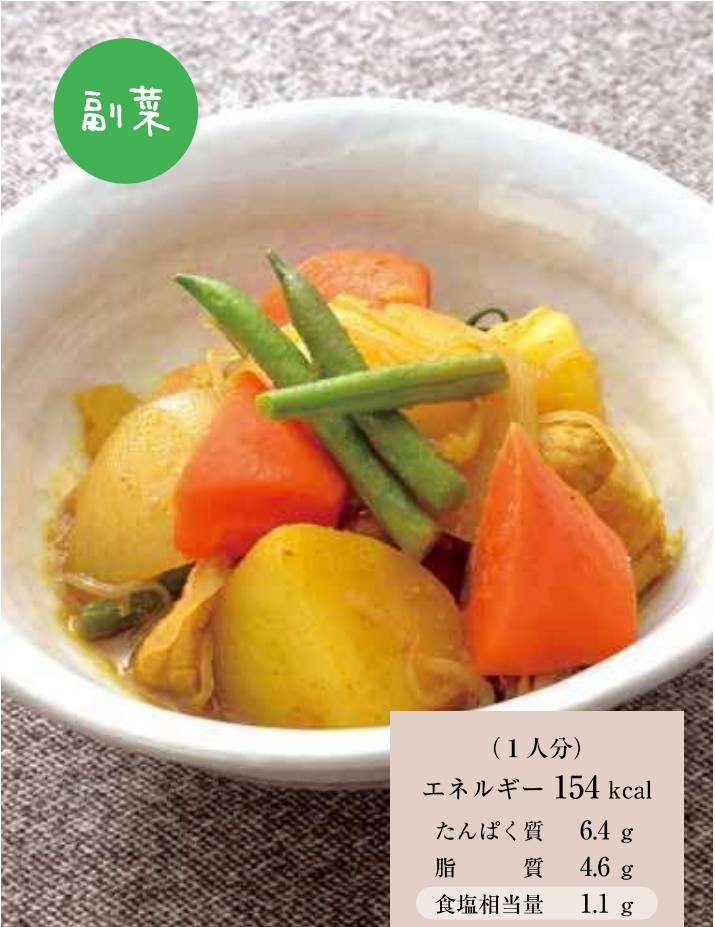
果物をサラダやなますに使うと、さわやかな酸味や甘みがアクセントになり、うす味でもおいしい1品となります。柿や梨、リンゴ、キウイフルーツ、イチゴ、ミカンなどがおすすめです。

作り方

- ① 梨・柿・大根は皮をむき短冊切りにする。
- ② A で甘酢を作り、①と和える。
- ③ 器に盛り、彩りにきゅうりを添える。

レシピ提供元：新潟地域振興局

副菜



(1人分)

エネルギー 154 kcal

たんぱく質 6.4 g

脂 質 4.6 g

食塩相当量 1.1 g

野菜摂取量 120 g

カレー肉じゃが

材 料 (4人分)

- にんじん..... 80g
- じゃがいも..... 240g
- しらたき..... 80g
- 玉ねぎ..... 120g
- 豚もも薄切り..... 80g
- いんげん..... 40g
- サラダ油..... 小さじ 1
- さとう..... 大さじ 1
- 酒..... 大さじ 2
- カレー粉..... 小さじ 1 と 1/2
- だし汁..... 300cc
- みりん..... 小さじ 2/3
- 濃口しょうゆ..... 大さじ 1 と 1/2

ちょいしおポイント

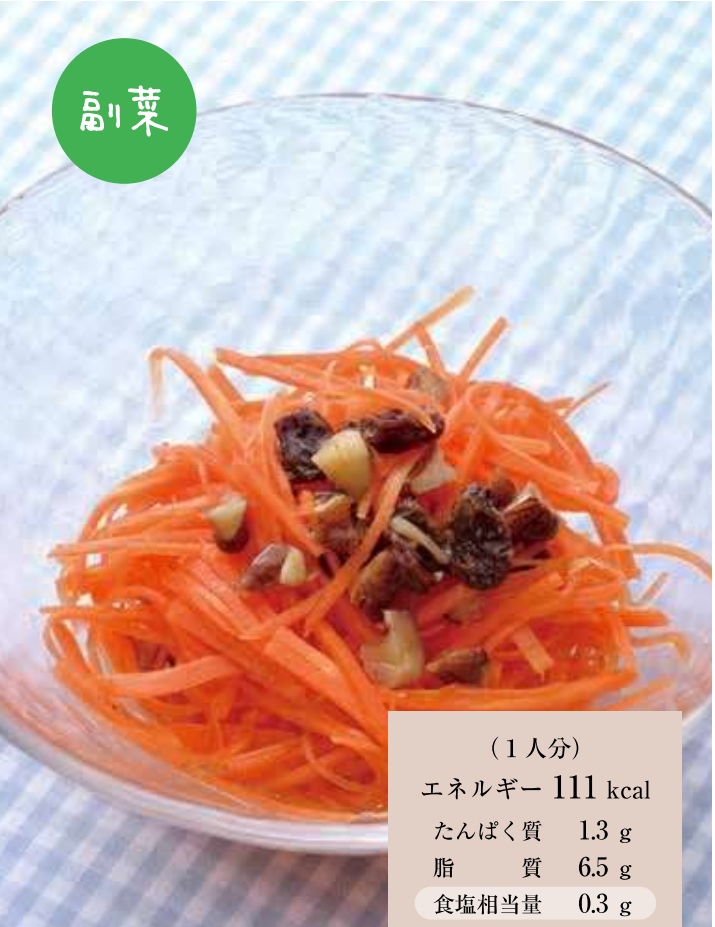
カレー粉やとうがらし、わさびなどの香辛料を使うと、うす味でも料理の味が引き立ちます。

作り方

- ① にんじんは乱切り、じゃがいもは4～6等分、しらたきは5cmに切る。玉ねぎは乱切り、豚肉は3cm、いんげんは半分に切る。
- ② しらたき、いんげんはそれぞれ茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し豚肉を炒め、さとうと酒を加え炒める。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、カレー粉を入れてなじむように炒める。
- ⑤ にんじん、じゃがいも、しらたきを入れ、Aを加えて落しぶたをして煮る。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、いんげんを加えてさっと煮て器に盛る。

レシピ提供元：清水商事㈱

副菜



(1人分)

エネルギー 111 kcal

たんぱく質 1.3 g

脂 質 6.5 g

食塩相当量 0.3 g

野菜摂取量 50 g

にんじんサラダ

材 料 (4人分)

- にんじん..... 200g
- 干しぶどう..... 40g
- くるみ..... 20g
- 酢..... 大さじ 1 強
- 塩..... 小さじ 1/5
- レモン汁..... 小さじ 1
- サラダ油..... 大さじ 1

ちょいしおポイント

手作りドレッシングは、塩分調整ができるので減塩にはおすすめです。レモンなどの柑橘類を加えると、酸味とさわやかな風味で、さらにおいしくなります。

作り方

- ① にんじんは細めのせん切りにする。
- ② くるみはざく切りにし、乾煎りする。
- ③ ボウルにAを入れ、サラダ油を少しづつ加え白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ④ ①②と干しぶどうを③で和え、冷蔵庫で冷やす。

レシピ提供元：清水商事㈱

このレシピ集の栄養価は、「日本食品標準成分表 2010」および各原材料メーカーの公表している栄養価を基に算出した値です。



主な調味料の重量・食塩量表

食 品	小さじ (5ml)		大さじ (15ml)	
	重量	(食塩量)	重量	(食塩量)
食塩(精製塩)	6	(6)	18	(18)
食塩(あら塩)	5	(5)	15	(15)
コンソメ	3	(1.3)	9	(3.9)
豆板醤	6	(1.1)	18	(3.2)
しょうゆ	6	(0.9)	18	(2.6)
みそ	6	(0.8)	18	(2.3)
オイスターソース	6	(0.7)	18	(2.1)
めんつゆ(3倍濃縮)	6	(0.6)	18	(1.8)
中濃ソース	6	(0.3)	18	(1.0)
ケチャップ	5	(0.2)	15	(0.5)
マヨネーズ	4	(0.1)	12	(0.2)

単位 (g)



つまみ方で違う塩の量



発 行：平成28年3月
 お問い合わせ先：新潟市保健所／食の安全推進課 tel. 025-212-8223
 健康増進課 tel. 025-212-8166
 〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号