

美味しい減塩はじめませんか

弁当1食あたり **食塩1.9g**

※目標食塩摂取量

男性1日あたり **7.5g未満**

女性1日あたり **6.5g未満**

香味野菜の
涼やかな香りをプラス♪

大葉入りつくね

香辛料を使って

減塩&食欲増進!

ブロッコリーと

じゃがいものカレー炒め

うま味で
美味しさアップ

カボチャの

おかか和え

酸味でさわやか

にんじんとピーナッツ

のレモン和え

風味を加えて
美味しさアップ

シメジの海苔炒め

素材の塩分を活かして

しらすと三つ葉の卵焼き



大葉入いつくね

<材料> (6人分)

鶏ひき肉	240g
大葉	6枚
長ねぎ	240g
卵	1個
パン粉	15g
しょうゆ・酒	各大さじ1
砂糖	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1と1/2
かたくり粉	大さじ2/3
すりおろし生姜	小さじ1と1/2



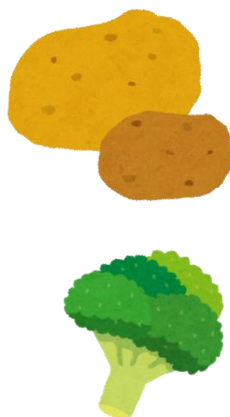
<材料>

- ①長ネギ大葉はみじん切りにする。
- ②ボールにすべての材料を入れ、よくこねる。
- ③12等分にし、円形に成型し、サラダ油（分量外）を引き、フライパンで焼く。
- ④焼き色がついたら裏返して良く焼く。

じゃがいもとブロッコリーのカレー炒め

<材料> (6人分)

じゃがいも	1 個
ブロッコリー	180 g
サラダ油	大さじ1



A

酒	大さじ1 / 2
しょう油	大さじ1 / 2
バター	小さじ1 / 2
カレー粉	小さじ1 / 4
こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは厚さ5mmのイチョウ切りにし、水にさらす。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ じゃがいもを炒め透き通ってきたらブロッコリーを加え、ふたをして、中火でやや硬めに火を通す。
- ④ Aの調味料を記載の順に入れ水分を飛ばしながら炒めて、味をなじませる。

かぼちゃのおかか和え

<材料> (6人分)

かぼちゃ	200g
かつお節	5g
すりごま	少々
(煮汁) 水	100cc
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2



<作り方>

- ①煮汁に一口大に切ったかぼちゃを入れ 落し蓋をして 火をかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ②煮汁を切る。
- ③かつお節を加え、かぼちゃにからませる。
- ④盛り付け、ごまをかける。

しらすと三つ葉の卵焼き

<材料>（6人分）

卵	3個
しらす干し	15g
三つ葉	5～6本
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2



<作り方>

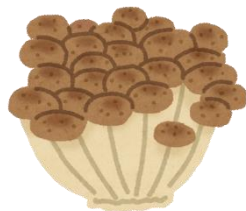
- ①三つ葉は根元を切り落とし、粗いみじん切りにする。
- ②卵を割りほぐし、しらす干し・三つ葉・砂糖・塩を加えてさっくりと混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を引き、くるくると巻きながら焼く。
- ④冷めたら、6等分に切る。



しめじの海苔炒め

<材料> (6人分)

しめじ	150g
ごま油	小さじ2
焼のり	全形1枚
A みりん	小さじ1
しょう油	小さじ3/4
塩・コショウ	少々



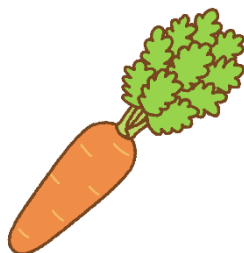
<作り方>

- ①しめじは、石づきを除いてほぐす。
- ②海苔はポリ袋に入れ、手でもんで、もみ海苔にする。
- ③フライパンに油を熱して、しめじを焼きつけるようにして1分炒め、上下を返しながら、更に1分炒める。
- ④Aの調味料を加えてサッと炒め、海苔を加えて、混ぜ合わせる。

にんじんとピーナッツのレモン和え

＜材料＞（6人分）

にんじん	中1本
ピーナッツ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
レモン汁	大さじ3



＜作り方＞

- ①ピーナッツは細かく砕いて、から煎りする。
 - ②にんじんは千切りにする。
 - ③フライパンにオリーブオイルを引き、にんじんを炒める。
 - ④砂糖・レモン汁を加え、最後にピーナッツをくわえる。
- ※ ピーナッツは、粒状・粉末・バターピーナッツでも可