



すこしお レシピ集

2023年度
すこしおレシピコンテスト
優秀作品



日本医療福祉生活協同組合連合会



塩と上手におつきあい
すこしお

すこしお“活用”指針

「すこしお」の輪をもっともっと広がります。

「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「塩分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。

これまで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。
医療福祉生協連では、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。

全国のとりくみを「すこしお」として広く発信・活用することで、
組合員のみならず、社会に向けた減塩のとりくみを通して、
地域の「健康づくり」「仲間づくり」「まちづくり」に貢献します。



目次

一食分のレシピ

最優秀賞	すこしおスパイス辛～（カレー）はあ（アップル）・ま（マリネ）・み（ミルク）でやんわりと♪・・・P.4
優秀賞	しじみの炊き込みご飯・・・P.6
佳作	里いもコロケチーズの油揚げ包み焼き・・・P.8
佳作	サバ煮つけ缶の煮物・・・P.10
佳作	はちみつとマスタードの鶏照焼セット・・・P.12

惣菜のレシピ

最優秀賞	塩麹漬け真鯛のアクアパッツァ・・・P.14
優秀賞	ゆず風味のあっさり鶏団子鍋・・・P.15
佳作	里芋と豆乳のヘルシーグラタン・・・P.16
佳作	豚肉の生姜巻き・・・P.17

時短減塩レシピ

最優秀賞	包丁を使わないきのこことキャベツの豚肉ロール・・・P.18
優秀賞	焼き豆腐の納豆だれ・・・P.19
佳作	コープデリにいがた大人気商品 甘辛チキン南蛮カツで「カリウム盛り盛り♡タルタルソースで変身うまうまチキン南蛮」・・・P.20

付録

すこしお検定（実践編）・・・P.21
書籍ご案内（女子栄養大学出版部）・・・P.23

一食部門

最優秀賞

(カレー)
すこしおスパイス辛～は
あ・ま・み でやんわりと♪
(アップル) (マリネ) (ミルク)

医療福祉生協おおさか
梶 真実さん

塩分 1.768g

(1人分)

(カレー)
すこしおスパイス辛～

材料

(5人分 塩分 0.668g)

鶏もも肉・・・2枚(約500g)
玉ねぎ・・・2個
ピーマン・・・3個
ホールトマト・・・1缶(400g)
プレーンヨーグルト・・・100g
カレー粉・・・大さじ2.5
クミン・・・小さじ1
オリーブ油・・・大さじ2
ローリエ・・・1枚
にんにくチューブ・・・大さじ1
しょうがチューブ・・・大さじ1
水(ミルクシチューで出た野菜の煮汁) 400ml
はちみつ・・・大さじ2
ウスターソース・・・大さじ1

制作者よりコツとポイント

市販のカレールーは塩分多めですが、スパイスを使うことで、カレーの風味を残しつつ、またヨーグルトで乳和食することで、コクを出し減塩に努めました。野菜のゆで汁も使用することで、野菜の旨味や栄養素も無駄なく摂取出来る点もポイントです。

女子栄養大学コメント

主菜・主食のカレーでは、塩分や脂質の多い市販のルーを使用せず、スパイスとヨーグルトを使ってアクセントとコクを出し、減塩でもおいしくいただけるように工夫されています。汁物やデザートにも乳製品を使用していますが、多すぎず適量でバランスもよく、1品、1品工夫された献立となっています。

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして600Wの電子レンジで5分加熱。オリーブ油で玉ねぎとローリエを中火で2分炒める。
- ②にんにく、しょうがチューブを加え1分ほど弱火で炒め、ざく切りしたピーマンと、ホールトマト、ヨーグルトを加える。
- ③カレー粉とクミンを加え混ぜた後、強火にして水400mlのうち200mlを加えて沸騰させる。
- ④フライパンで一口大に切った鶏もも肉を炒める。鶏肉の表面が白くなったら、③を弱火にして鶏もも肉と残りの水200ml、はちみつ、ウスターソースを加えて10分ほど煮てできあがり。

ミルクシチュー

材料

(4人分)

ブロッコリー・・・1房
人参・・・中1本
ジャガイモ・・・2コ
白菜・・・6分の1玉
粉末コンソメ・・・小さじ2
牛乳・・・300ml
水（野菜のゆで汁）・・・300ml

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさにカットし、人参、ジャガイモは600Wの電子レンジ5分間加熱。
 - ②ブロッコリーは、野菜マリネ用の野菜と一緒に茹でる。
 - ③野菜のゆで汁300mlで①と②を煮る。
 - ④野菜が柔らかくなれば、牛乳、コンソメ小さじ2を入れて中火で沸騰すればできあがり。
- ⑤ミルクスープのふきこぼしに注意

野菜のマリネ

材料

(4人分)

スナップエンドウ・・・1袋
プチトマト・・・10個
もやし・・・1袋
■〈マリネ液〉
穀物酢・・・200ml
水・・・100ml
オリーブ油・・・大さじ3
はちみつ・・・大さじ3
食塩・・・小さじ1/2

作り方

- ①プチトマトは、切れ目を入れ、ポットの熱湯で湯引きし、薄皮をはぐ。
 - ②スナップエンドウともやしを茹でて、マリネ液に30分つけておく。
- ③ゆで汁はカレーに使用する。

焼きリンゴ

材料

(4人分)

リンゴ・・・1個
シナモンまたは蜂蜜・・・適量

作り方

- ①リンゴは皮付きのまま、輪切りにして、アルミホイルで中火のオーブンで10分焼く。
- ②焼き上がったリンゴを一口大にカットして、あればシナモンか蜂蜜をかける。

おまけのラッシー

材料

(4人分)

プレーンヨーグルト・・・300ml
牛乳・・・300ml
バナナ・・・1本

作り方

- ①残ったプレーンヨーグルトも余すことなく使用するなら、ラッシーが最適。
- ②全ての具材をミキサーにかける。

しじみの炊き込みご飯

松江栄養調理製菓
専門学校
卒業研究（減塩班）

塩分 2.0g



制作者よりコツとポイント

この献立は卒業研究の一環として取り組んだものです。若いうちからの生活習慣病一次予防を目的とし、減塩食献立の考案を行いました。当校の全学生に塩分摂取に関するアンケートを実施し、その結果をもとに作成しています。家庭でも作れ、減塩意識向上につながるよう献立を作りました。減塩の難しい和食であること、デザートに塩分を取り入れても献立全体で塩分量が2.0gであること、島根県の食材をふんだんに使用しているところに注目していただきたいです。

女子栄養大学コメント

メインに煎茶や抹茶を合わせたパン粉を使うというアイデアが独創的です。緑茶の風味を引き出すために香りの少ない油や、卵白を使用するなど細やかな工夫も見られます。減塩なのに炊き込みご飯や汁物も楽しめる、よく考えられたレシピです。

しじみの炊き込みご飯

材料

(1人分 塩分 0.7g)

米・・・・・・・・70g
しじみ・・・・・・・・20g
しじみのだし汁・・・・・・・・80g
生姜・・・・・・・・5g
濃口しょうゆ・・・・・・・・4g
酒・・・・・・・・4g
みりん・・・・・・・・4g
しそ・・・・・・・・1g



作り方

- ①鍋にしじみを入れ、しじみがひたる程度の水（分量外）を入れる。
- ②中火で加熱し、しじみの殻が開いたらしじみを取りだし、身は殻から外す。
※しじみの茹で汁は後で使用するため捨てない！
- ③生姜は皮をむき、針生姜にする。
- ④米を洗い炊飯器に入れ、②、③、調味料、しじみのだし汁を入れて炊飯する。
- ⑤しそは千切りにする。
- ⑥炊き上がったご飯を器に盛り、ご飯の上にしそをのせて完成。

スズキのお茶パン粉焼き

材料

(1人分 塩分 0.4g)

スズキ※削ぎ切りのものを使用・・・2切
(1切=40g骨・皮なし)

塩・・・0.1g
卵白・・・10g
小麦粉・・・5g
ミニトマト・・・20g
レモン・・・25g

【A】

サラダ油・・・3g
パン粉・・・10g
煎茶(茶葉)・・・3g
抹茶・・・0.2g

作り方

- ①スズキに塩をふる。
- ②【A】をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③卵白を箸で切るように混ぜ、卵白のコシを切っておく。
- ④スズキに小麦粉をまぶし、③の卵白にくぐらせ、②のパン粉をつける。
- ⑤天板にクッキングシートをしき、④を乗せて焼く。(スチコン〔オーブン〕180℃、8分)
- ⑥レモンを8等分のくし切りにする。
- ⑦皿にスズキをのせ、レモン、ミニトマトを添える。

いちじくと胡瓜の 柚子胡椒塩おろし和え

材料

(1人分 塩分 0.3g)

いちじく・・・40g
クリームチーズ・・・10g
大根・・・40g
胡瓜・・・20g

【B】

レモン汁・・・5g
穀物酢・・・2g
砂糖・・・1.5g
柚子胡椒・・・1g

具たくさん味噌汁

材料

(1人分 塩分 0.5g)

大根・・・20g
玉ねぎ・・・10g
里芋・・・35g
人参・・・25g
木綿豆腐・・・10g
葉ねぎ・・・2g
だし汁・・・120g
味噌・・・3g

作り方

- ①大根、人参は3mm幅のいちょう切りにする。
- ②里芋は5mm幅のいちょう切りにする。
- ③玉ねぎは5mm幅のスライスにする。
- ④木綿豆腐は2cm角に切る。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥鍋にさといもを入れ、かぶるくらいの水(分量外)を注ぎ、中火でやわらかくなるまで下茹でし、ザルにあげる。
- ⑦別の鍋にだし汁、大根、人参、玉ねぎを入れ、火がとおるまで中火で加熱する。
- ⑧⑥の里芋と豆腐を入れ、1～2分程度加熱する。
- ⑨味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑩器にもり、ねぎをのせて完成。

作り方

- ①いちじくは皮をはぎ、潰す。
- ②大根は皮をむき、すりおろして、水気を絞る。
- ③胡瓜は1mmの輪切りにする。
- ④チーズは1cm角のサイコロ切りにする。
- ⑤【B】をボウルに入れ、混ぜておく。
- ⑥カットした食材をすべて⑤のボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑦具材が均等になるように器にもりつける。

里いもコロケチーズの油揚げ包み焼き

ろっこう医療生協
秋山 和子さん

塩分 2.0g



制作者よりコツとポイント

里いもコロケは、揚げないのでヘルシーです。里いものねばりと、チーズがトロリと溶けて、おいしいです。マヨネーズがつなぎになります。野菜たっぷり汁は、酒粕を入れることで、減塩になり、味もマイルドになります。

女子栄養大学コメント

里芋コロケだねを、油揚げで包みフライパンで焼き、香ばしさを出したアイデアは素晴らしいですね。献立の1品1品に酒粕や酢・レモンなど酸味やコクがある調味料を使ったりと、家にあるもので上手に減塩できています。いろんなアレンジができそうです。

里いもコロケチーズの油揚げ包み焼き

材料

(1人分)

里いも・・・4個
油揚げ・・・1枚
玉ねぎ・・・1/5個
ひき肉・・・30g
とろけるチーズ・・・15～20g
マヨネーズ・・・大さじ1
塩コショウ・・・少々
油・・・適量
ベビーリーフ・・・適量
トマト・・・適量
【A】・・・
ウスターソース・・・大さじ1/2
ケチャップ・・・大さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉と玉ねぎを炒め、塩コショウをする。
- ②里いもを洗ってラップでふわっと包み、レンジで5～6分加熱する。取り出して、皮をむきつぶす。
- ③②に①を混ぜ、マヨネーズ、チーズを加え、油揚げに入れる。
- ④フライパンを中火で熱し、③を並べて両面に焼き目がつくまで焼く。
- ⑤仕上げに【A】のソースをかけてできあがり。

野菜たっぷり汁

材料

豚小間肉・・・30g
さつまいも・・・30g
玉ねぎ・・・30g
人参・・・30g
ごぼう・・・30g
しめじ・・・5g
しょうが（すりおろし）・・・少々
みそ・・・5g
酒粕・・・5g
だし汁・・・180ml
小ネギ・・・少々

作り方

- ①さつまいもは7mmの半月切りに、玉ねぎは薄切り、人参は5mmの半月切り、ごぼうは乱切りする。
- ②鍋にだし汁と豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつまいもを入れて、中火にかける。
- ③沸騰したら、弱火にし、アクをとる。
- ④野菜がやわらかくなれば、弱火にしてみそ、酒粕を溶き、沸騰直前で火を止め、すりおろしたしょうがを入れる。器に盛り、ネギを散らす。

ほうれん草、豆苗、しめじのごま和え

材料

ほうれん草・・・1/3パック
しめじ・・・1/4袋
豆苗・・・1/4パック
カニカマ・・・16g

【A】

醤油・・・小さじ1
和風だし・・・大さじ1
砂糖・・・少々
みりん・・・小さじ1
白ごま・・・小さじ1

作り方

- ①しめじは手でほぐしお皿に乗せ、ラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ②ほうれん草は、沸騰した鍋に塩を入れて、中火で2分ゆでる。
- ③豆苗はお皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ④ほうれん草は、氷水にさらして水気を絞り、5cmに切ります。
- ⑤豆苗も水気を絞り、5cmに切る。
- ⑥カニカマは手でほぐす。
- ⑦ボウルに④⑤⑥を入れ、【A】の調味料を加えて和える。

大根と富有柿の甘酢

材料

大根・・・40g
富有柿・・・1/4個
甘酢（酢）・・・30ml
甘酢（砂糖）・・・大さじ2

作り方

- ①大根、富有柿は5mm幅の半月切りにして甘酢をかける。

サバ煮つけ缶の煮物

鹿児島医療生協
久野 シズエさん

塩分 2.0g

サバ煮つけ缶の煮物

材料

(1人分)

鯖缶・・・1/2缶
 玉ねぎ・・・50g
 トマト・・・50g
 ニラ・・・25g
 木綿豆腐・・・75g
 ごま油・・・小さじ2
 味噌・・・大さじ1

制作者よりコツとポイント

主菜に鯖缶を使っていますが、簡単にDHA、EPAも摂れるし、調理に大変便利です。あと2品加えて塩分を2g使っていますが、主菜に具沢山味噌汁の献立でもいけると思います。

女子栄養大学コメント

主菜は缶詰を使用しているので、時短調理にもなります。副菜の酢の物は塩もみしたキュウリを一度水にさらして、塩分量を落としているのも良い方法ですね。柿の甘味がアクセントとなりバランスの良い味付けです。



作り方

- ① フライパンに小さじ2のごま油を熱し、豆腐を4つ割りにして水分をふき取りフライパンで両面に焼き色を付けて皿に取り出しておく。
- ② 同じフライパンに玉ねぎを軽く炒め、トマト4つ割りを炒める。
- ③ 豆腐を②に戻し、鯖缶を汁ごと入れて軽く煮詰め、味噌とニラを加えて弱火で蓋をして暫く煮る。



ミックスポテトサラダ

材料

(1人分)

ジャガイモ皮なし・・・50 g
カボチャ皮なし・・・25 g
ミックスベジタブル・・・25 g
マヨネーズ・・・大さじ1
レモン汁・・・小さじ1

作り方

- ①ジャガイモ・カボチャは2 cm角に切り、600Wの電子レンジで5分ぐらい温める。レンジから取り出し、粗熱が取れたら軽くつぶしておく。
- ②水を沸騰させ、ミックスベジタブル（冷凍）をサッと茹でる。
- ③②が冷めたら、①と合わせて、レモン汁とマヨネーズで和える。

ワカメの酢の物

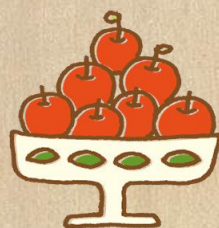
材料

(1人分)

ニンジン・・・15 g
玉ねぎ・・・25 g
きゅうり・・・25 g
塩・・・小さじ1/2
ワカメ(水に戻して)・・・25 g
砂糖・・・小さじ1/2
白だし・・・大さじ1/2
レモン汁・・・小さじ1/2
ごま・・・大さじ1/2
柿・・・少々

作り方

- ①ニンジンは千切り、玉ねぎは5mm幅に切る。
- ②キュウリを薄切りにして、ジッパーの袋で塩小さじ1/2を入れて軽く混ぜ、空気を抜いて5～10分ぐらい置く。水分が出たら水にさらして、絞っておく。
- ③ボールに①と②、水で戻したワカメを入れ、砂糖・白だし・レモン汁・ごままで和える。
- ④最後に柿をスライスして飾る。



はちみつとマスタードの鶏照焼セット

医療福祉生協おおさか
江畑 あい子さん

塩分 0.97g

鶏の照焼

材料

(1人分 塩分 0.17g)

鶏モモ肉・・・1枚(200g)
 オリーブ油・・・大さじ1
 粗びき黒胡椒・レモン・・・適量
 さつま芋・・・100g

【A】

しょうゆ・・・小さじ1
 はちみつ・・・小さじ1
 粒マスタード・・・小さじ1/2
 水・・・大さじ3



制作者よりコツとポイント

減塩のため、マスタード、多めの黒胡椒、しょうがの絞り汁、ゆずを使用。また、レンジを使用して火の通りを早くしています。カロリーの低い鶏肉を使って、はちみつ・マスタードで風味付け、多めの黒胡椒でパンチを効かせました。副菜、お汁もすこ塩でまとめました。

女子栄養大学コメント

単調になりがちな減塩食ですが、メインの鶏照焼きは、はちみつマスタードに黒コショウを効かせ、汁物にはだし汁に生姜のしぼり汁とゆずでやさしく味付けるなど、メリハリもあり飽きがこない献立です。

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがりと焼く。余分な油を拭き、【A】を混ぜ合わせて加え、鶏肉を返しながら中火で煮からめる。
- ②さつま芋を皮ごと1cm厚さの輪切りにして水にさらす。耐熱皿に並べ、ひたひたに水を注いで電子レンジで4分加熱する。
- ③鶏肉は食べやすく切って皿に盛り、粗びき黒胡椒をきつめにふり、さつま芋とレモンを添える。

かぼちゃと揚げの煮物

材料

(1人分 塩分 0.5g)

かぼちゃ・・・48g
揚げ・・・1枚 (40g)
酒・・・1.8g
かつおだし汁・・・24g
しょうゆ・・・4g
砂糖・・・1.7g
みりん・・・3.8g
きぬさや・・・4枚

作り方

- ①かぼちゃは1口大に切り、電子レンジでやわらかくしておく。
- ②揚げは2cm角に切る。
- ③きぬさやは電子レンジで20秒加熱して色よくする。
- ④鍋に、①、②、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れて煮込む。
- ⑤④を器に盛り、きぬさやを飾る。

小松菜のとろみ汁

材料

(1人分 塩分 0.1g)

小松菜・・・25g
かつおだし汁・・・150ml
水溶き片栗粉・・・小さじ1
しょうがの絞り汁・・・小さじ1
ゆず・・・適量

作り方

- ①小松菜は4cmに切る。
- ②沸騰したかつおだし汁に①を加えて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③器に盛り、しょうがの絞り汁とゆずの皮を散らす。

ツナサラダ

材料

(1人分 塩分 0.2g)

キャベツ・・・50g
人参・・・少々
ツナ(減塩タイプ)・・・5g
マヨネーズ・・・小さじ1

作り方

- ①キャベツを千切りにし茹でる。
- ②ツナ、マヨネーズ、キャベツをあえ、千切り人参少々を飾る。

塩麴漬け真鯛のアクアパッツァ

松山医療生協
有吉 陽子さん

塩分 0.5g



材料

(1人分)

真鯛の切り身・・・1切れ
 塩麴・・・大さじ1/2
 あさり・・・80g
 プチトマト・・・2個
 パプリカ・・・2個
 しめじ・・・1/4袋
 オクラ・・・3本
 ニンニク・・・1片
 パセリ・・・適量
 水・・・150ml
 酒・・・100ml
 オリーブオイル・・・大さじ1
 ブラックペッパー・・・適量

制作者よりコツとポイント

フライパン一つで出来る簡単な蒸し料理。美容健康効果もあります。ご近所さんからいただいた無農薬野菜でさらにうまみたっぷりに仕上がりました。

女子栄養大学コメント

塩麴をつかって魚の生臭さを抑え、鯛本来の旨味をしっかりと引き出しています。魚介の出汁が味付けに深みを加えているので、パプリカやおくらなど生では食べにくい野菜もたっぷり摂れることができ、満足感のある減塩料理です。

作り方

- ①真鯛はしっかり洗い水分をふき取る。塩麴を塗り込み5～10分置く。
- ②あさは塩抜きし、こすり洗いをする。
- ③プチトマトは半分に切る。パセリ、にんにくはみじん切り。オクラはへたを取り適度な大きさに切る。パプリカは千切り。しめじは石づきをとる。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- ⑤①を皮目から焼いていく。焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑥両面に焼き色がついたら、強火にして水と酒を加える。鯛に煮汁をかけながら加熱し残りの具材もフライパンに並べてふたをし、中火で蒸し煮にしていける。
- ⑦あさりの口が開いたら、皿に盛り付ける。
- ⑧仕上げにパセリ、ブラックペッパーをかけて出来上がり。

ゆず風味のあっさり鶏団子鍋

松山医療生協
谷 久美子さん

塩分 0.5g

材料

(1人分)

鶏肉ミンチ・・・100g
長ネギ・・・適量
ショウガ・・・5g
しめじ・・・15g
シイタケ・・・15g
人参・・・10g
白菜・・・1枚
ゆず・・・1個
水・・・200ml
白だし・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ2
片栗粉・・・適量
青ネギ・・・少々



制作者よりコツとポイント

鶏団子ときのこのうまみでだしが出て、最後に柚子のしぼり汁で仕上げることであっさりとした風味になります。ごま油で先に野菜をいためておくことで、香ばしい香りで食欲をそそります。ごま油は生活習慣病の予防にもつながるので工夫して取り入れることが大事です。

女子栄養大学コメント

初めに野菜を炒めることで、ごま油の香ばしさを際立たせています。ゆずは皮だけでなく果汁もたっぷり使っているので心地よい酸味がアクセントとなり、食欲をそそります。最後に白だしで調味することも減塩のポイントですね。

作り方

- ①しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ②シイタケ、人参は薄切りにし、白菜も適当な大きさに切り分ける。
- ③長ネギはみじん切り、ショウガはすりおろす。
- ④ボウルに鶏ミンチと③、片栗粉を入れ粘りが出るまでよくこねる。
- ⑤団子状に丸める。
- ⑥鍋にごま油をひき、野菜を炒める。
- ⑦水を入れひと煮立ちさせる。
- ⑧鶏団子を入れ煮込む。火が通ったら白だしを加える。
- ⑨ゆずのスライス、青ねぎを散らし、最後にゆずのしぼり汁を加えて完成。



里芋と豆乳のヘルシーグラタン

松山医療生協
徳岡 縁さん

塩分 0.5g

材料

(1人分)

里芋・・・150g
 絹豆腐・・・150g
 むきエビ・・・7尾
 しめじ・・・30g
 豆乳(調整豆乳)・・・100ml
 顆粒コンソメ・・・小さじ1/2
 みそ・・・小さじ1/2
 とろけるチーズ・・・20g



制作者よりコツとポイント

電子レンジ使用で時短にもなります。里芋の粘りがつなぎになっており、味噌を入れることによりコクがでます。豆腐と豆乳でヘルシーに食べられるように工夫しました。加える具材は色々変えてアレンジも楽しめます。

女子栄養大学コメント

里芋でとろみを出し、栄養価の高い豆腐を混ぜてホワイトソースに見立て、みそで深みを出すアイデアが素晴らしいですね。具材を変えてアレンジしても楽しめそうです。

作り方

- ①里芋は皮をむき、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ②絹豆腐はキッチンペーパーに包んで2分30秒加熱。
- ③ボールに①と②を入れてマッシャーでつぶすように混ぜる。
- ④③にコンソメとみそを加える。
- ⑤豆乳を2～3回に分けて加え混ぜ合わせる。
- ⑥耐熱皿に入れて、むきエビ、火を通したしめじ、チーズをのせる。
- ⑦トースターで10～15分程度焼く。



豚肉の生姜巻き

沖縄医療生協
山内 実優さん

塩分 0.5g

材料

(1人分)

豚薄切り肉・・・80g (3枚)

生姜(千切り)・・・10g

片栗粉・・・大さじ1

長ネギ・・・1/2本

パプリカ(赤)・・・1/2個

えのき・・・1/2袋

【A】

しょうゆ・・・小さじ1/2

水・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1

すりおろし生姜・・・小さじ1/2



制作者よりコツとポイント

すりおろし生姜や、香味野菜を使うことで少量の調味料でも美味しく出来ました。

女子栄養大学コメント

葱や生姜などの香味野菜をたっぷり使い、味を引き締めることにより減塩でもおいしいさわやかな味付けになりました。水分を少し加えることで、少量の醤油が全体にしっかり絡まるよう工夫されています。

作り方

①えのきは6等分にほぐす。長ネギは3cmのぶつ切りにし、パプリカは4つ割りにし1cm幅に切る。※【A】は混ぜておく

②豚肉に生姜、①のえのきをのせて巻き、握るようにしてなじませ、片栗粉をまぶす。

③フライパンにごま油を熱し、②の豚肉、①の長ネギをこんがり焼き、【A】、パプリカを加えて煮からめたら完成です。



時短部門

最優秀賞

包丁を使わない きのこキャベツの豚肉ロール

利根保健生協
石坂 薫さん

塩分 0.5g



材料

(1人分)

豚肉・・・60g(薄切3枚)
カット野菜・・・50g
舞茸・・・20g
カットぶなしめじ・・・30g
胡椒・・・少々
ごま油・・・小さじ1
めんつゆ(ストレート)・・・大さじ1
穀物酢・・・大さじ1
サニーレタス・・・10g(1枚)

制作者よりコツとポイント

醤油のかわりにめんつゆと酢を使うことで、塩分を減らしました。きのこの旨味を活かして、薄味でもおいしく食べられるようにしています。またカット野菜やきのこを利用して、包丁を使う手間を省きました。生で使うイメージの強いカット野菜を利用し、きのこと一緒に電子レンジで加熱することで茹で時間も短縮しています。

健康づくり委員会コメント

時短で野菜がとれて塩分少なめ、そしてなんといっても包丁を使わないのでお手軽です。翌日になってもおいしく、さらに洗い物まで時短できるうれしい一品です。

作り方

- ①耐熱容器にカット野菜とカットしめじ、一口大に割いた舞茸を入れて、電子レンジで(500Wで1分30秒)加熱する。
- ②豚肉の両面に胡椒を振って下味をつける。
- ③①で加熱した野菜ときのこを豚肉に乗せて巻く。
- ④熱したフライパンにごま油を敷いて、豚肉の巻き終わりが下になるようにして中火で焼く。
- ⑤焼き目がついたら裏返し、豚肉に火が通ったらめんつゆ、穀物酢を加えて味をつける。
- ⑥お皿に盛り付け、一口大にちぎったサニーレタスを添えて完成。



焼き豆腐の納豆だれ

高知医療生協
山本 美紀子さん

塩分 0.7g

材料

(1人分)

焼き豆腐・・・1/2丁(150g～170g)
納豆・・・1パック(たれ付)
冷凍シーフードミックス・・・50g
玉ねぎ薄切りスライス・・・30g
きざみねぎ・・・3g
油・・・少々
プチトマト・・・2個



制作者よりコツとポイント

すこしおを意識して「納豆のたれのみ」にこだわりました。納豆をかければ意外とボリューム感があります。ミニトマトの赤が映えます。

健康づくり委員会コメント

手軽な食材を使ってフライパン一つでできるので簡単でとてもいい。おつまみやどんぶりものでもおいしくいただけそう。

作り方

- ①納豆とたれを混ぜ合わせておく。
- ②焼き豆腐は、1.5cm位の角切りにする。
- ③フライパンに油を落とし、焼き豆腐を中火位で炒める。時々、フライパンを動かし、全体に火を通す。
- ④冷凍シーフードは解凍しておく。薄切り玉ねぎをつくり、焼き豆腐の入っているフライパンで一緒に炒め、火を通す。
- ⑤皿に、フライパンで炒めた材料をとる。上に納豆をかけ、きざみねぎを散らす。
- ⑥プチトマトを添え、仕上げる。



コープデリにいがた大人気商品 甘辛チキン南蛮カツで
「カリウム盛り盛り♡タルタルソースで
変身うまうまチキン南蛮」

新潟医療生協
佐藤 みのるさん

塩分 1.1g

材料

(1人分) カリウム728mg



卵・・・・・・・・1個60 g
玉ねぎ・・・・・・・・50 g (1/4個)
しめじ・・・・・・・・50 g (1/2株)
めんつゆ(3倍濃縮)・・・・・・・・小さじ1
減塩甘辛チキン南蛮カツ(減塩)・・・3個
きゅうり・・・・・・・・50 g (1/2本)
リンゴ・・・・・・・・50 g (1/4個)
乾燥パセリ・・・・・・・・小さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
キャベツ・・・・・・・・100 g

制作者よりコツとポイント

健康づくり委員会のみんなで考えました。コープデリにいがたの理事長さんのところにも伺い相談もさせて頂きました。すべての協同組合の方が、健康で幸福な人生を過ごせますように!!

健康づくり委員会コメント

コープの人気NO1商品を利用したこと、コープの人とプチコラボしたことです。こしおについて知ってもらえたものと思う。カリウムが計算されていたこともよい。

作り方

- ①耐熱の小鉢に、水大さじ1(分量外)を入れて、卵を割り入れる。フォークで黄身・白身両方を3回程度つきさす。
- ②①にふわっとラップをかけて1分30秒電子レンジで加熱する。
- ③玉ねぎをスライスし、耐熱皿にしめじと一緒に入れ、めんつゆ小さじ1を入れて2分30秒電子レンジで加熱する。
- ④③を取り出して軽く混ぜ、その上に甘辛チキン南蛮カツ(冷凍)を3つ乗せ電子レンジで1分加熱する。
- ⑤きゅうりとリンゴをダイスカットにする。
- ⑥②をフォークで細かく切るようにほろほろにする。
- ⑦⑥にきゅうり、リンゴ、乾燥パセリ、マヨネーズ、酢、こしょう、砂糖を混ぜてタルタルソースを仕上げる。
- ⑧お皿にキャベツの千切りをのせ、熱々の玉ねぎ、しめじ、チキン南蛮カツをのせる。
- ⑨チキンの上にタルタルソースをたっぷりかけて出来上がり。

あなたの「すこしお」習慣について、お尋ねします。

No.	質 問	回 答
1	医療福祉生協が掲げる一日の塩分摂取量の目標を知っている	はい・いいえ
2	食材や調味料を購入する時、「栄養成分表示」の食塩相当量またはナトリウムの量をチェックしている	はい・いいえ
3	食べすぎないように気をつけている (おかわりをしない、量を加減するなど)	はい・いいえ
4	食卓にしょうゆや塩などの調味料を置かないようにしている	はい・いいえ
5	加工食品や練り製品を控えている	はい・いいえ
6	麺類のスープは飲まない、またはできるだけ残すようにしている	はい・いいえ
7	味が濃い、または薄いのがわかる	はい・いいえ
8	塩にはいろいろな種類があることを知っている	はい・いいえ
9	<u>料理をされる方</u> 味付けの工夫(だしや香辛料などの活用)をしている	はい・いいえ
10	<u>料理をされる方</u> 調理をする際は計量カップ・スプーンを使っている	はい・いいえ
11	<u>料理をしない方</u> 家庭でも外食でも、出された料理に調味料を追加することはない	はい・いいえ
12	<u>料理をしない方</u> 家庭でも外食でも、薄味の料理を出されてまずいと言ったり 機嫌を悪くすることはない	はい・いいえ

「はい」と回答した数 _____ 個

「いいえ」と回答した数 _____ 個

解答・解説

表面の質問に「はい」と回答した数が多いほど、「すこしお」の習慣が身についているということになります。

9・10問目は「料理をされる方」、11・12問目は「料理をしない方」がそれぞれ回答してください。全部で10問に回答することとなります。

- 1.医療福祉生協では一日あたりの塩分摂取量 6 グラムをめざしています。
- 2.食材や調味料の「栄養成分表示」を見る癖をつけ、食塩相当量またはナトリウムをチェックしましょう。
- 3.減塩の料理でも量を多く食べれば減塩ではなくなります。
- 4.手を伸ばせば届くところに調味料を置いておくについつい使ってしまうがちです。
- 5.加工食品や練り製品には多くの塩分が含まれています。
- 6.麺類のスープには多くの塩分が含まれています。またざるそばを食べたあとのそばつゆを蕎麦湯で割って飲むのは控えましょう。
- 7.味覚障害を起こしていませんか？味が濃い食事が好きな方、タバコを吸う方、ミネラル不足の方は要注意です。
- 8.食塩相当量およそ40 g～99 g の塩までいろいろな種類があります。食塩や精製塩などのサラサラした塩は小さじ一杯で約 6 g、しっとりした塩は約 5 g となり、違いがあります。「塩」といってもいろいろな種類があり、その選び方で減塩につながります。
- 9.味付けの工夫（だし・香り・香辛料・酸味・香ばしさなど）により減塩の効果が期待できます。
- 10.料理をする時は必ず計量器具を使いましょう。目分量だと多くなりがちです。注意しましょう。
- 11.調味料を追加して自分好みの味つけにすることは避けましょう。手の届くところに調味料を置いておくことも避けましょう。
- 12.家庭でも外食でも出された料理は気持ちよくいただきましょう。特に家族が作ってくれる料理には感謝を伝えましょう。

★尿中塩分量チェックや「あなたの塩分チェックシート」を活用し、自身の塩分摂取量について定期的に把握し、「すこしお」を習慣化しましょう。

塩分早わかり 第5版

食べる量の塩分がひと目でわかる書籍です。ふだん食べている食品や料理の塩分量を写真とともに紹介しております。市販食品や調味料や加工食品、減塩商品の最新データ、減塩に役立つアドバイスも充実しています。
定価1,760円（税込）



塩分1日6g はじめての減塩

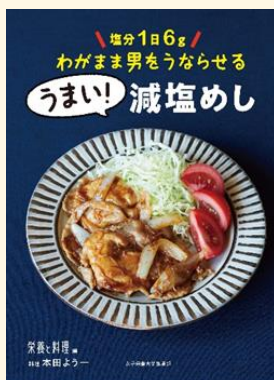
ムリなく続けるヒントとレシピ
素材の組み合わせ方や調理法にくふうをこらしてうす味でも満足感のある料理をたっぷり紹介しております。人気のおかずを主菜にした減塩献立や外出時のメニュー選びのコツなど役立つ情報が満載です。
定価1,320円（税込）



うまい！減塩めし

本書は、さまざまな病気で、一日あたりの食塩摂取量を6g以下と塩分制限されたかた、特に男性に向けた本です。塩分を控えた料理は、どちらかというと男性には味もボリュームも物足りなく感じてしまうようです。そこで男性でも満足が得られるようにくふうした減塩料理を紹介します。

定価：1,540円（税込）



かんたん！減塩めし

総菜やレトルト食品、缶詰めなどを活用して、これらの味つけを生かしつつ、減塩料理に仕上げるので、簡単で失敗知らず。献立で悩むかたに向けた「主菜のタイプ別 献立案と献立アドバイス」も掲載。減塩習慣を身につけるためのノウハウが詰まった一冊。

定価：1,650円（税込）





塩と上手におつきあい

すこしお

