

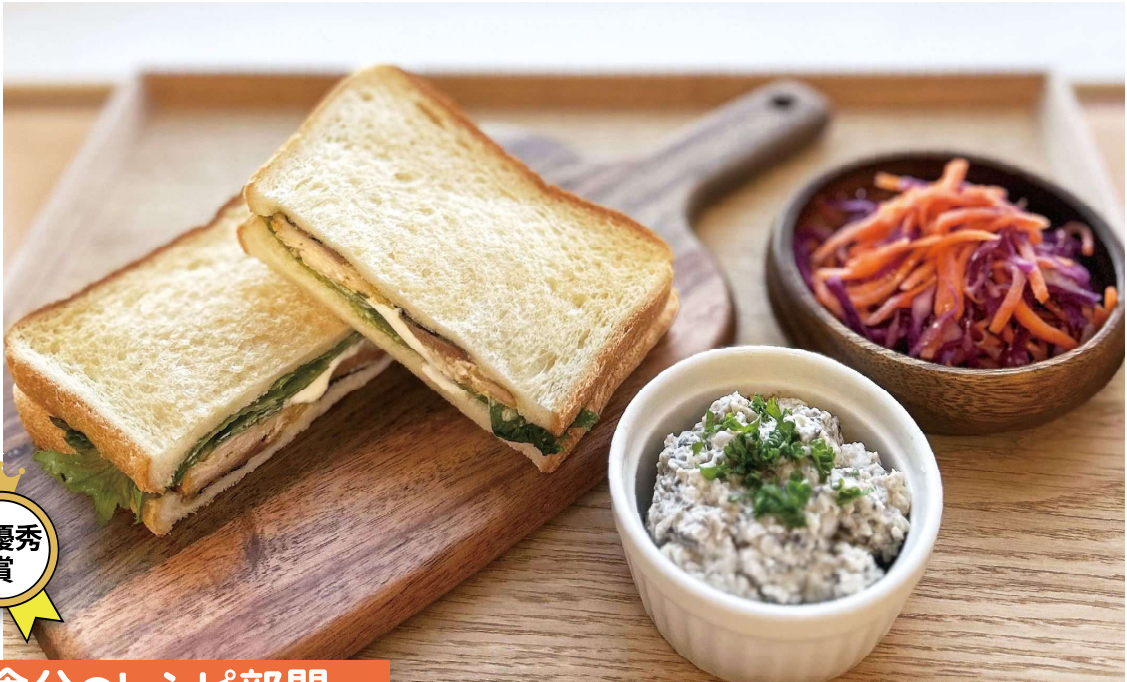
発表!

2025年度

すこしおレシピ
コンテスト
受賞作品

特集

アイデアいっぱい! すこしおレシピ



最優秀
賞

一食分のレシピ部門

～パンでもすこしお!に挑戦～ さばサンドイッチランチ

塩分**1.94g**(一食分で)

医療生協さいたま 埼玉協同病院
食養科広報チーム

パン食やめん食で減塩は難しいですが、「減塩だからパンを食べられない」ではなく「パンでも減塩なのにおいしい!」に挑戦してみたいと思いレシピを作成しました。パンは無塩や減塩のものではなく通常の食パンを使用しています(食塩1g換算)。そのため、2g以内に収めるために残りの1gでどうやっておいしくつくるか工夫してあります。素材の味とうま味を引き出して、見た目も華やかになるようにしてみました。副菜2品はそのままでも食べられますが、途中でサンドイッチに挟んで食べると、味と見た目に変化して楽しめるような仕掛けにしています。

さばサンドイッチ レモネーズソース

塩分**1.68g**(1人分)

材料(1人分)

- レタス(サニーレタスやフリルレタスなど) … 20g
 - さば切り身(骨とり) … 60g
 - 塩 … 少々(0.3g)
 - カレー粉 … 2g
 - 小麦粉、オリーブ油 … 各 5g
 - 食パン 8枚切り … 100g(2枚)
 - 無塩バター … 少々
- <レモネーズソース>
- レモン果皮 … 少々
 - レモン果汁 … 2g
 - マヨネーズ … 10g

つくり方

- ① レタスは食パンよりも小さいサイズにちぎり、5分ほど冷水につけておく。水気を切ったら、ペーパーなどでよく水気を拭き取っておく。
- ② レモネーズソースをつくる。レモンの皮をすりおろす。残った果肉を絞り果汁にしておく。マヨネーズとレモン果汁と果皮を混ぜ合わせておく。
- ③ さばの表面の水気を拭き取り、塩をふりかける。塩をして10分位おいた後、さばの中の水分が出てくるので再度拭き取る。
- ④ カレー粉と小麦粉を混ぜてから、③のさば全体にまぶして余分な粉ははたいておく。オリーブ油で焼く(フライパンかオーブン180度で12分程度)。表面に焼き色がつきカリッとするくらいがよい。
- ⑤ 食パンをトースターで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 食パンの具材を乗せる面に無塩バターを塗り、水気を切ったレタス・レモネーズソース・さば(大きさによっては半分に分ける)の順番で乗せてもう1枚の食パンで挟む。食べやすい大きさにカットして盛り付ける。

2025年度は「ステップアップ!すこしお」2022～2025集大成として、第9回24時間蓄尿塩分調査を実施しました。「すこしおレシピコンテスト2025」では、「一食分のレシピ」「惣菜のレシピ」「簡単電子レンジレシピ」の3部門を募集し、49レシピのご応募をいただきました。数ある応募レシピから選ばれたすこしおレシピが、みなさまのすこしお生活のヒントになりますように。アイデアと工夫にあふれたすこしおレシピの数々をどうぞお役立ててください。

※最優秀賞・優秀賞・佳作に入選した作品は医療福祉生協連ホームページに5月ごろ掲載します。
 ※一食分のレシピ、惣菜のレシピ部門については、女子栄養大学に審査いただきました。



にんじんと赤キャベツの ラペサラダ

塩分**0.1g**(1人分)

材料(1人分)

- にんじん … 30g
- 赤キャベツ … 30g
- 塩 … 少々(0.1g)
- 砂糖 … 2g
- <ドレッシング>
- オレンジジュース … 6g
- 酢、オリーブ油 … 各6g
- こしょう … 少々

作り方

- ① にんじんと赤キャベツを細めの千切りにする。
- ② ①に塩と砂糖を加えて揉みこむ。10分ほどおき、水気を絞る。
- ③ ドレッシングをつくる。オレンジジュースを鍋に入れ、軽く煮詰める。酢とオリーブ油・こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 水気を切った野菜にドレッシングを混ぜ、盛り付ける。

女子栄養大学のコメント

身近な材料と簡単な工程で、減塩のおいしさを無理なく伝えてくれる献立です。「これなら家でもつくってみたい」と感じさせる点が、特に印象的でした。再現性の高さが高評価につながりました。

きのこことクリームチーズのパテ

塩分**0.16g**(1人分)

材料(1人分)

- マッシュルーム … 20g
- しめじ … 20g
- しいたけ … 20g
- にんにく … 0.2g
- オリーブ油 … 5g
- クリームチーズ … 20g
- 黒こしょう … 少々
- パセリ … 少々

作り方

- ① きのこ類は汚れを拭き取り、石づきを取ったらみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを加えて、香りが出るまで炒める。にんにくの香りが出たら、①を加えてよく炒める。
- ③ 炒めたきのこの粗熱を取り、クリームチーズとよく混ぜる。好みで黒こしょうを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、刻んだパセリを上からかける。

途中、鍋底にきのこが貼り付き焦げやすくなる。焦がさないように注意しながら、貼り付いたきのこもうま味なので、こそぎ取るようにして炒める。

受賞レシピ 最優秀賞除く

一食分のレシピ



医療生協さいたま 埼玉協同病院 食養科広報チーム
「フルーツを使ったオシャレ減塩レシピ」



医療福祉生協おおさか コープおおさか病院地区健康づくり委員会
「やさしいクリーム煮と柿の香り献立」

愛媛医療生協 大谷幸子さん
「簡単お節風」

惣菜のレシピ



みなと医療生協(愛知県) 加藤遼平さん
「とまと親子煮」



北医療生協(愛知県) すこしおアドバイザー・健康づくり委員会
 青田ひさゑさん、倉田真興さん
「すこしおおせちレシピ カラフルなます」
 浜北医療生協(静岡県) 池沼みどりさん
「とろ〜りだれの生姜焼き」

簡単電子レンジレシピ



医療福祉生協おおさか 田口美奈子さん
「とろ〜ん♥くずし豆腐のネギたっぷりとろみあん」



エフコープ(福岡県) 原桂子さん
「磯の香りしあわせ柚子胡椒ポテトサラダ」

惣菜のレシピ部門

野菜たっぷり減塩すいとん

塩分**0.45g** (1人分)

出雲医療生協(島根県) 今若智子さん

4種類のだし汁を取るによりうま味が増し、減塩でもすごくおいしいと評判のすいとんです。さらにそれぞれの食材の味も加わり、減塩とは思えないほどです。

材料(1人分)

- 鶏もも肉 …30g
- もどした干し椎茸 …1/2枚
- もどした干し大根 …5g
- うすあげ …1/4枚
- こんにゃく …30g
- 里芋 …20g
- 大根 …50g
- にんじん …15g
- ごぼう …10g
- 油 …適量
- 減塩みそ …7.5g
- わけぎ(小口切り) …少々

<だし汁>

- 干し椎茸もどし汁 …50g
- いりこもどし汁 …50g
- 干し大根もどし汁 …50g
- 昆布だし …50g

<すいとん>

- 小麦粉 …20g
- 水 …30~50g

つくり方

- ① 鶏肉は一口大、もどした干し椎茸は千切りに、もどした干し大根は食べやすい大きさに切る。うすあげは油抜きしたものを千切り、こんにゃくは小さめ一口大、里芋は斜め切りにする。
- ② 大根・にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがぎにして水にさらす。
- ③ 鶏肉は油で色が変わるまで炒め、こんにゃく・里芋・大根・にんじん・ごぼうを加え炒め、だし汁を入れ、アクを取りながら煮る。
- ④ すいとんをつくる。小麦粉に少しずつ水を加え、硬さを加減し食べやすい大きさにこねて丸め、沸騰した③に入れる。
- ⑤ 減塩みそを溶かし入れ、すいとんが浮かんできたら火を止め、わけぎを散らす。

女子栄養大学のコメント

干し野菜やいりこ・昆布など、複数のだしを重ねることで塩分 0.45gとは思えない満足感を実現しています。減塩・栄養・食べごたえの三拍子がそろった完成度の高い一品で、家庭減塩の理想形といえます。



最優秀賞



簡単電子レンジレシピ部門

ガチで楽！ コーン風呂に入った鶏

塩分**0.48g** (1人分)

新潟医療生協 健康づくり委員会

コーンスープのやさしい甘さとほっとする風味を、カップスープ コーンクリーム(以下、カップスープの素(塩分カット))で、忙しいときでも、誰がつくっても、味が決まるように考えた一皿です。減塩でもおいしく、鶏むね肉でたんぱく質をしっかり。さらに、ほうれん草を添えて彩りをプラス。心にも体にもやさしいレシピです。

材料(1人分)

- 薄切り鶏むね肉 …120g
- 冷凍ほうれん草 …10g
- カップスープの素(塩分カット) …1袋
- 牛乳 …100ml
- あらびき黒こしょう …お好みで

つくり方

- ① 耐熱皿に薄切り鶏むね肉をひろげて入れる。
- ② 冷凍ほうれん草を、鶏むね肉の上に散らす。
- ③ カップスープの素(塩分カット)と牛乳を混ぜて回しかける。
- ④ ラップフィルムを耐熱皿にふんわりとかけ、500Wの電子レンジに3分かける。
- ⑤ 1度取り出し軽く混ぜ、さらに1分加熱する。
- ⑥ あらびき黒こしょうを振りかけてできあがり。

医療福祉生協連健康づくり委員会のコメント

● 調味料を加えることがなく、誰がつくっても必ず減塩になる点が魅力的です。市販品を上手にアレンジし、調理の工夫(鶏むね肉がパサつかない)、栄養価(たんぱく質)、彩りが光る一品だと思いました。

● 市販のスープの素を上手に利用して、誰でも簡単に手早くつくることが、簡単電子レンジレシピ部門にふさわしいと思います。ほうれん草で彩り、カリウム補給、牛乳でコップラスなど、味や栄養面に配慮できているのもよいです。