

舞子ビラ「有栖川」豊田料理長考案

JSH減塩食品を使った

特製幕の内弁当 お料理レシピ



2025年2月
垂水区保健福祉課



1人あたりの
エネルギー599kcal
食塩相当量2.4g

エネルギー 599kcal、たんぱく質 22.1g、脂質 18.5g、炭水化物 77.9g、食塩相当量 2.4g、野菜の量 127g、(スマートミールの「ちゃんと」の基準に適合)

■きんぴらごぼう



エネルギー:45kcal
食塩相当量:0.23g

材料(5人前)

ささがき牛蒡…100g
にんじん…50g
ごま油…7g
①増毛醤油…5cc
①赤柚子胡椒…1g
味海苔…2g
②ごま…5g
②みりん…15g
②砂糖…2g
②減塩丸鶏がらスープ
の素…1g

作り方

- ① にんじんを刻む
- ② ①を混ぜ合わせる
- ③ 味海苔をちぎる
- ④ 鍋にごま油を入れ、火をかけ、ささがき牛蒡、人参を炒める
- ⑤ しんなりとしてきたら②を加えて、さらに炒める
- ⑥ 火を止めて①と味海苔をしっかりと混ぜ合わせる

■さきいかの酢の物



エネルギー:7kcal
食塩相当量:0.27g

材料(5人前)

キュウリ…50g
減塩梅肉…5g
減塩わかめごはん
…3g
減塩さきいか
…5g
ごま…1g

作り方

- ① キュウリをスライスして梅肉2gを絡め10分程度置いておく
- ② 水気を絞る(約10g分の水気を捨てる)
- ③ 若布とさきいかを20ccの水入れて戻す(15分程度)
- ④ 上記のすべての具材とごまと残りの梅肉3gを混ぜる

■水菜の胡麻和え



エネルギー:20kcal
食塩相当量:0.11g

材料(5人前)

水菜…100g
①あたりごま…5g
①減塩だし醤油
…5cc
①ごま…1g

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、水菜をボイルし冷水に落とす
- ② しっかりと絞り、①を合わせる

■あおさのだし巻き卵



エネルギー: 37kcal
食塩相当量: 0.20g

材料(8人前)

卵M…3個
①減塩ほんだし…3g
①あおさのり…1g
①水…90cc
①減塩だし醤油…5cc
①みりん…5cc
大豆油…5cc

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし白身を切るようによく混ぜる
- ② ①を加えてさらに混ぜる
- ③ 玉子焼き器を中火で熱し、油をなじませ、卵液を流し込む
- ④ 卵液を広げ半熟になれば手前に巻いて奥に送る
- ⑤ これを数回卵液がなくなるまで繰り返す

■鮭のしば漬けタルタル焼き



エネルギー: 80kcal
食塩相当量: 0.15g

材料(5人前)

鮭…150g
①減塩しば漬…20g
①刻みネギ…5g
①マヨネーズ…20g
①黒コショウ…0.4g
<マヨネーズ>
卵黄M…1個
オリーブオイル…50cc
米酢…5cc

作り方

- ① マヨネーズを作る*
- ② しば漬を適度な大きさにカットする
- ③ 鮭を焼く
- ④ ①を合わせ、焼いた鮭にのせ炙る

*マヨネーズは市販のものでお手軽に。
味の素(株)「ピュアセレクト®マヨネーズ」を活用すると、
20g(5人前)で、食塩相当量(1人当たり)0.07gの増加

■焼き浸し



エネルギー: 5kcal
食塩相当量: 0.05g

材料(5人前)

白ネギ…50g
青唐…20g
①減塩だし醤油…2.5cc
(小さじ1/2)
①水…15cc
(大さじ1)

作り方

- ① 白ネギをカットして、焼き、①に浸す
- ② 青唐を焼き①に浸す

■カレー風味ポテトサラダ



材料(5人前)

じゃがいも(ボイル後)
…100g

①減塩福神漬
…20g

①カレー粉 …1g

①マヨネーズ…10g

<マヨネーズ>

卵黄M…1個

オリーブオイル…50cc

米酢…5cc

エネルギー:32kcal
食塩相当量:0.13g

*マヨネーズは市販のものでお手軽に。
味の素(株)「ピュアセレクト®マヨネーズ」を活用すると、
10g(5人前)で、食塩相当量(1人当たり)0.04gの増加

作り方

- ① 卵黄に米酢をしっかり混ぜ合わせ、少量ずつオリーブオイルを加えていき分離しないようにまぜマヨネーズをつくる*
- ② じゃがいもをしっかりゆがき潰す
- ③ 潰したじゃがいもに①の材料を混ぜ合わせる

■鶏のオレンジソース煮



材料(5人分)

鶏肉…150g

オレンジジュース
…100cc

減塩お好みソース
…30g

マスタード…5g

エネルギー:65kcal
食塩相当量:0.19g

作り方

- ① 鶏肉30gにカットする
- ② 鶏肉の両面に焼き目をつける
- ③ そこに残りの材料一式をフライパンに入れて、中火位で火にかけ 液体がなくなるまで絡めながら煮詰めていく

(注)本レシピ集に登場する**JSH減塩食品**は、

日本高血圧学会 減塩・栄養委員会の認定品で、栄養計算は2025年2月現在の各製品の栄養成分表示を用いて計算をしています。

●味の素(株):「お塩控えめの・ほんだし」、丸鶏がらスープ<塩分ひかえめ>、●イチビキ(株):増毛醤油<塩分ひかえめ>、減塩だし醤油、●オタフクソース(株):お好みソース塩分オフ、●田中食品(株):減塩わかめごはん、●中田食品(株):紀州産彩り梅にく、●(株)新進:国産野菜しば漬減塩、食彩ぱらすカレー福神漬、●(株)合食:おいしい減塩さきいか

■炊き込みご飯



エネルギー:204kcal
食塩相当量:0.42g

材料(5人前)

乾燥椎茸…5g
水…450cc
砂糖…1g
人参…40g
こんにゃく…20g
大豆水煮…40g
①減塩丸鶏がら
スープの素…2g
①減塩だし醤油
…15cc
①みりん…25cc
米…2合

作り方

- ① 乾燥椎茸5gに対して水450ccに砂糖1gいれ一晩戻す
- ② 戻した椎茸をきざみ、人参、こんにゃくを好みの大きさに刻む
- ③ お米を洗い、30分浸水したのち、ざるにあげて水を切る(約20分)
- ④ 米2合、椎茸の戻し汁全部に①を入れ、刻んだ椎茸、にんじん、こんにゃく、大豆を入れて炊飯する。

■大根漬け



エネルギー:9kcal
食塩相当量:0.11g

材料(5人前)

大根…100g
減塩丸鶏ガラスープ
の素 …2g
①ごま油…2g
①ごま…1g

作り方

- ① 大根を薄くスライスする
- ② 減塩丸鶏ガラスープの素1gを混ぜ合わせる
- ③ 20分置いた後に大根を絞り水気を20g分捨てる
- ④ 水気を切った大根と残りの減塩丸鶏ガラスープの素1gと①を混ぜ合わせる

■和風スープ



エネルギー:8kcal
食塩相当量:0.45g

材料(5人前)

①減塩わかめごはん
…4g
①えのき…40g
①減塩ほんだし…5g
水…500cc
減塩だし醤油…5cc
刻みネギ…5g
振り柚子…0.1g

作り方

- ① 鍋に500ccの水をはり、①を入れよく混ぜながら沸かす
- ② 沸いたら減塩だし醤油を入れる
- ③ お椀に刻みネギを入れスープを注ぎ、最後に振り柚子をする