

～レモン汁で簡単マリネ！10分で完成～

タコと野菜のレモンマリネ



食塩量
0.6g

材料(2人分)

タコ(ゆで)	100g
玉ねぎ	100g
赤ピーマン	60g
粉パセリ	お好みで

マリネ液	
レモン汁	15g(大さじ1)
オリーブオイル	6g
砂糖	3g
食塩	0.6g

下準備



- ・タコは一口大に切る。
- ・玉ねぎは2mm幅の薄切りにする。
- ・赤ピーマンは2mm幅の薄切りにする。
- ・マリネ液は混ぜておく。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団

作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



耐熱容器にパプリカと玉ねぎを入れ、電子レンジ(500W)で2分間加熱する。

②



粗熱が取れたら、タコとマリネ液を加えて混ぜる。

③



皿に盛り、お好みで粉パセリをかける。

●●減塩のコツ●●

- ・レモンの風味で減塩
- ・レモン汁は、レモンを絞ったものを使うと、より酸味が引き立つ
- ・黒コショウ、ワサビをプラスしてアクセントに

●●いろいろアレンジ●●

- ・タコの代わりに、いろいろな刺身に。
- ・余ったレモンを切って加えると華やかな印象に。

タコと野菜のレモンマリネ
(1人分)

- ・食塩量 **0.6g**
- ・エネルギー量 109kcal
- ・野菜量 80g

～レンジで簡単！15分で完成～

たまごと野菜のレンジ蒸し

食塩量
0.7g



材料(2人分)

卵	2個
小松菜	80g
にんじん	60g
椎茸(生)	20g
めんつゆ	10g
みりん	6g(小さじ1)

にんじんや椎茸は
冷凍保存をすると便利です。
使いやすい大きさに切ってから
保存袋に入れて冷凍しましょう！



下準備



- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・椎茸は2mm幅の薄切りにする。
- ・にんじんは2mm幅の短冊切りにする。
- ・卵は溶いておく。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。



① にんじん、小松菜、椎茸を耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかける。



② 電子レンジで(500W)で2分間加熱する。



③ 粗熱を取り、卵、めんつゆ、みりんを加えて混ぜる。



④ ふんわりとラップをかけ、電子レン(500W)で2分間加熱する。



⑤ 電子レンジから取り出し、全体を混ぜる。卵がお好みの固さになったら完成。

卵の固さを見ながら、
④と⑤を繰り返して下さい



●●減塩のコツ●●

- ・めんつゆと椎茸の相乗効果で旨味アップ
- ・黒コショウや、カレー粉で減塩アレンジ
- ・香りの強いネギや生姜を入れる

●●いろいろアレンジ ●●

- ・めんつゆをコンソメに変えて、洋風アレンジ

たまごと野菜のレンジ蒸し

(1人分)

- ・食塩量 0.7g
- ・エネルギー量 138kcal
- ・野菜量 80g

～レンジで簡単！10分で完成～

豆腐とツナの洋風鍋

食塩量
1.0g



材料(2人分)

豆腐	300g(1丁)
キャベツ	140g
しめじ	100g
ツナ(水煮)	80g
ミニトマト	60g(6個)
粉チーズ	6g(大さじ1)
粉パセリ	お好みで

水	100ml
顆粒コンソメ	3g(小さじ1)

使用する豆腐は、木綿豆腐でも
絹ごし豆腐でも構いません



下準備



- ・豆腐は食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。
- ・キャベツはせん切りにする。
- ・しめじは小房に分ける。
- ・ツナは汁気を切る。
- ・ミニトマトはヘタを取る。
- ・顆粒コンソメは水に溶かしておく。

カット野菜を使うと
手軽です



他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



耐熱容器にキャベツ、豆腐、しめじ、ツナ、ミニトマト、顆粒コンソメ、水を加える。

②



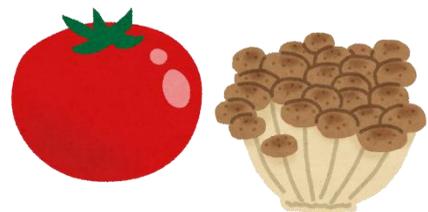
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で8分間加熱する。

③



粉チーズをかける。
お好みで粉パセリをかける。

トマトときのこは
旨味成分の相性抜群！



●●減塩のコツ●●

- ・ミニトマトとしめじの相乗効果で旨味アップ
- ・オリーブオイルやバジルをプラスしてイタリアン風味

●● いろいろアレンジ ●●

- ・ツナの代わりにサバや鮭の缶詰(水煮)にすると、骨まで食べてられてカルシウムアップ

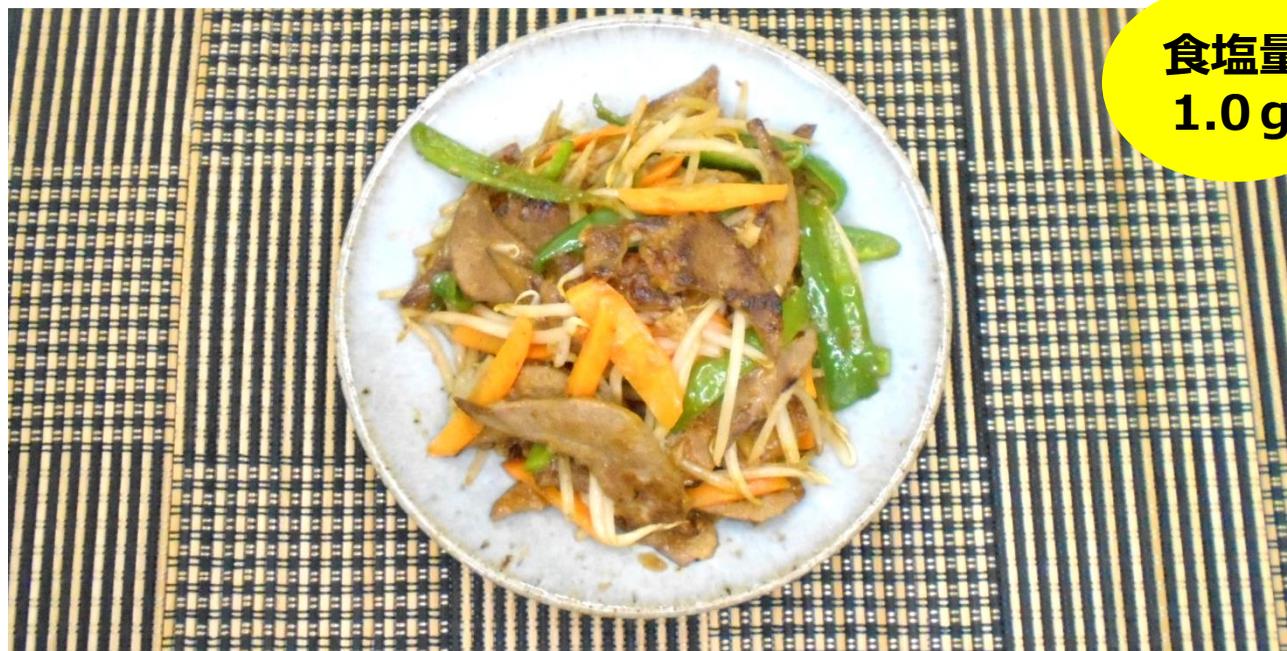
豆腐とツナの洋風鍋

(1人分)

- ・食塩量 **1.0g**
- ・エネルギー量 199kcal
- ・野菜量 150g

～減塩で美味しく鉄分アップ！～

レバーと野菜の炒めもの



食塩量
1.0g

材料(2人分)

豚レバー	200g
生姜 (おろす)	8g
酒	5g (小さじ1)
もやし	60g
にんじん	40g
ピーマン	40g
片栗粉	9g (大さじ1)
ごま油	6g (大さじ1/2)

合わせ調味料

めんつゆ (3倍濃縮)	13g (小さじ2弱)
みりん	6g (小さじ1)
豆板醤	3g (小さじ1/2弱)

レバーの血抜き

- レバーを適当な大きさに切って冷水につける。
血で水が濁ったら新しい水に取り換える。
水が濁らなくなるまで、15～30分繰り返す。
- 冷水でも臭みがある時は、塩水や牛乳につける。

下準備



- レバーは血抜きをし、キッチンペーパーで水気を切る。
- にんじんは、2mm厚さの薄切りにする。
- ピーマンは1cm幅に切る。
- 合わせ調味料を混ぜておく。

カット野菜を使うと
手軽です



他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方

①



ポリ袋にレバー、酒、生姜を入れる。
よく揉み、10分程度置く。

②



片栗粉をいれる。
ポリ袋の口をねじり、振りながらまぶす。

③



フライパンにごま油を熱し、レバーを焼く。

④



レバーに火が通ったら、もやし、人参、ピーマンを入れて炒める。

⑤



野菜がしんなりしてきたら、
合わせ調味料を加える。

⑥



調味料が馴染んだら完成。

●●減塩のコツ●●

- ・豆板醤の辛味とごま油の風味で減塩
- ・**無塩アーモンド**を加えて、香ばしさアップ！

●●いろいろアレンジ ●●

- ・お好みの野菜やきのこと合わせてアレンジ
- ・辛味が苦手な方は、豆板醤の代わりに酢を入れるのもオススメ

レバーと野菜の炒めもの
(1人分)

- ・**食塩量** 1.0g
- ・エネルギー量 204kcal
- ・野菜量 70g

～減塩でも美味しい！～

鶏肉とカラフル野菜のハニーマスタード



食塩量
0.8g

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)	200g
赤ピーマン	60g
黄ピーマン	60g
いんげん	20g
粒マスタード	10g(小さじ2)
ハチミツ	10g(小さじ2)
オリーブオイル	6g(小さじ1)
食塩	0.5g(ミニスプーン1/2弱)

- ・鶏胸肉は、高たんぱく質の食品です。皮を取ることで、脂質をおよそ1/4に抑えることができます。
- ・疲労回復に役立つ栄養素が含まれています。筋力トレーニング後におすすめのレシピです。



下準備



- ・赤ピーマンと黄ピーマンは乱切りにする。
- ・いんげんは3cm幅に切る。
- ・鶏肉は一口大のそぎ切りにする。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団



作り方



① 鶏肉、ハチミツ、粒マスタードを袋に入れて揉み込む。



② 空気を抜いて、10分～15分程度漬けておく。



③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を弱火～中火で焼く。



④ 鶏肉に火が通ったら、野菜を入れる。野菜に焼き目が付くまで炒める。



⑤ 食塩で味を整える。

②は保存袋に入れて、冷凍しておくと便利です。



※早めに食べきましょう

●●減塩のコツ●●

- ・ハチミツと粒マスタードでしっかりした味付け
- ・黒コショウをプラスしてアクセントに
- ・刻んだアーモンドや無塩バターを加えて、香ばしく

●●いろいろアレンジ●●

- ・パンに挟んでサンドイッチに
- ・きのこをプラスして、食物繊維量アップ

鶏肉とカラフル野菜の
ハニーマスタード
(1人分)

- ・食塩量 0.8g
- ・エネルギー量 195kcal
- ・野菜量 70g