



中華

ナッツ入り鱈団子 材料 4人前

栄養価1人分 1人あたり塩分 0.6g
エネルギー 167kcal

【材料】

鱈120g、生椎茸20g、玉葱45g、レンコン15g、
パン粉7g、玉子35g、塩1.3g、砂糖4g、黒胡椒少々、
醤油1.3g、紹興酒(酒でも可)4g、でんぷん4g
A(カシューナッツ13g、ピーナッツ13g、ゴマ3g)

<作り方>

- ①Aを粗みじん切りにする。
- ②鱈は3枚におろしフードプロセッサーにかける。
- ③生椎茸、レンコン、玉葱をみじん切りにしたもの、②、調味料、Aすべてをひとつのボウルで混ぜる。
- ④丸く形を整え、150度の油で揚げる。



【料理監修】中国料理専任教師 正木賢二 先生



洋食

減塩トマトポトフ 材料 4人前

栄養価1人分 1人あたり塩分 0.9g
エネルギー 371kcal

【ブレイン液】

豚肩ロース肉350g、水200cc、塩6g、砂糖10g、
粒白胡椒10粒、水2L、トマト600g、玉葱180g、人参75g、
キャベツ120g、舞茸100g、胡椒適量、ナツメグ適量

【バジルソース】

バジル6枚、ニンニク1粒、オリーブオイル80cc

<作り方>

- ①鍋に水、塩、砂糖、粒白胡椒を入れて一度沸騰させる。熱が取れたらビニール袋に移し、豚肩ロースを入れて冷蔵庫で8時間ほど浸けておく。
- ②①の容器から豚肩ロース肉を取り出し、一口大に切り分ける。
- ③玉葱の皮をむいて縦に8等分、人参も同じくらいの大きさに切る。舞茸は手でほぐし、キャベツも一口大に切り分ける。トマトのヘタを取り半分に切る。
- ④深い鍋に水1Lを入れ、②の切った肉を鍋に入れて一度沸騰させ、アクを取る。
- ⑤アクが取れたら、人参を入れて6分ほど茹でる。その後、玉葱、舞茸、キャベツの順で柔らかくなる様に茹でる。
- ⑥バジル、ニンニクをみじん切りにし、オリーブオイルで混ぜておく。
- ⑦最後にトマトを加えて胡椒、ナツメグで味付けをし、⑥のソースを適量かけて完成。

【料理監修】フランス料理専任教師 坪井謙 先生



和食

～薬味香る～ お出汁で減塩秋刀魚ごはん 材料 4人前

栄養価1人分 1人あたり塩分 0.7g
エネルギー 340kcal

【材料】

米300g、秋刀魚一尾、人参20g、板こんにゃく30g、
ふなしめじ50g、ごぼう35g

【調味料】

一番だし360cc、日本酒大匙1、こいくち醤油15cc

【薬味】

すだち、ねぎ、大葉、茗荷、ごま(好みのものを使用してください)

<作り方>

- ①米を洗い、浸水しておく。A
- ②一番だしを引き、合わせ調味料を作る。B
- ③米をザルにあげ、材料を切っていく。人参は千切り、ゴボウはさきざきにして酢水につける。こんにゃくは薄くスライスしてさっと湯がき、しめじは石づきを落とす手でほぐす。C
- ④炊飯器に(A、B、C)をセットし炊飯する。
- ⑤秋刀魚を丸ごと焼いていく。途中裏返ししながら皮目をこんがり仕上げる
- ⑥炊けたごはんにはぐした秋刀魚を乗せ、薬味を添えて出来上がり。

【料理監修】日本料理専任教師 大石勝洋 先生

日頃の食事を
おいしくバランスよく
塩分をおさえたい究極レシピ

<提供>

学校法人

ミズモト学園

東海調理製菓専門学校



浜松市医師会
減塩ページを
ご覧ください。

メタボは
30代
から

糖尿病は
40代
から

心筋梗塞は
50代
から

浜松市医師会PRESENTS

減塩・低カロリー
プロジェクト



減塩意識を 高めよう!

浜松市の健康寿命の延伸を目的として、浜松市医師会では、糖尿病、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の改善を目的に『減塩・低カロリープロジェクト』を毎年開催しています。

今回は、生活習慣に関する知識を正しくお伝えするために、おいしい減塩料理教室、気軽に毎日できる運動教室、腎臓病における減塩の重要性の講義、糖尿病に関するわかりやすい説明など、さまざまな企画を皆様にお届けします。

市民の皆様が普段の生活で健康に関心を持ち、浜松市がさらに健康で幸福な住みやすい街になることを祈念いたします。

一般社団法人 浜松市医師会長 滝浪 實