

え さし レシピ

# 塩分さしかえレシピ

を作ってみよう!



\*レシピ考案\*  
江差町食生活改善  
推進協議会



## えさしレシピとは?

塩分さしかえレシピ=通称「えさしレシピ」とは、**だし**・**酢**・**スキムミルク**などを使って、うま味やコクをプラスし、おいしく塩分を減らそう!というレシピです。

このレシピは、江差町健康増進計画を元に、江差町食生活改善推進協議会と協働で、町民のみなさんがいつまでも元気で、生涯おいしく食事が楽しめることを願い、江差町に多い高血圧や脳卒中、腎不全等を予防するレシピとして作成しました。普段の料理にひと工夫で、おいしく塩分を減らすことができます。ぜひ、このレシピを日々の健康づくりに活用しましょう!

(発行・問合せ) 江差町役場健康推進課 0139-52-6718

## まんてん汁



### 【材料】4人分

1人分の栄養価 96Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.9g 食塩相当量 1.2g	
人参 100g	みそ 大さじ2
大根 100g	スキムミルク 大さじ1
しめじ 1/2パック	
油あげ 1/4枚	油 大さじ1
玉ねぎ 1/2個	だし汁 1000cc
小松菜 1株	

約40%  
減塩!!

### 【作り方】

- ① 人参・大根はいちよう切り、油あげは熱湯をかけて細切りにする。玉ねぎはくし形に切り、これを3つに切り分ける。しめじは石づきを切り落とし、流水でサッと洗う。
- ② 鍋に油を入れて火にかけ、人参・大根・しめじ・玉ねぎ・油あげの順に入れて炒める。
- ③ だしを加えて、蓋をしてふきこぼれないように弱火で7~8分加熱し、細かく切った小松菜を加えてひと煮立ちして、火を止め、スキムミルクを混ぜ合わせた味噌を入れる。

いろんな食材が入っているので、うま味が強く、市販のインスタントみそ汁と比べて、約40%減塩できました。栄養満点の「まんてん汁」です!

※ だしをとるのが大変な時は...

昆布(5cmくらい)を1cm角に切り、②の工程の後に加え、一緒に炒める事で、水で作った場合でも、良いだしが出て、おいしく食べられますよ!

## おとな味ポテトサラダ



### 【材料】4人分

1人分の栄養価 113Kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.2g	
じゃがいも 2個	マヨネーズ 大さじ2・1/2
人参 1/4本	酢 大さじ3
きゅうり 1/2本	練りわさび チューブ5cm
玉ねぎ(中) 1/2個	

約80%  
減塩!!

### 【作り方】

- ① じゃがいもは、大きめの一口大に切る。人参は薄いいちよう切り、きゅうりと玉ねぎは薄くスライスする。
- ② じゃがいもと人参を煮て柔らかくなったら、水分を飛ばし、酢を加える。これにマヨネーズと練りわさびを加え、きゅうりと玉ねぎを加えて和える。

酢を使うことで、マヨネーズを減らすことができ、市販の惣菜のポテトサラダと比べて、なんと約80%の減塩になりました!わさびの風味がアクセントの「おとな味」のポテトサラダです!

# グラタン皿でハンバーグ

約50%  
減塩!!



【材料】4人分

1人分の栄養価 351Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.0g			
合挽き肉	300g	スキムミルク	大さじ2
人参	120g	ケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	300g	ソース	大さじ2
ピーマン	2個	塩	小さじ1/8
卵	1個	こしょう	少々
パン粉	1/2カップ	だし汁	大さじ2

【作り方】

- ① 人参・玉ねぎ・ピーマンは、みじん切りにしてフライパンでから炒りし、冷ます。
- ② ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせ、4等分にする。
- ③ グラタン皿に②を入れて、250度に予熱したオーブンの上段で15分焼く（トースターでもOK）。

玉ねぎたっぷり甘みがあるハンバーグです。だし汁等加えても、グラタン皿で調理するので、ひっくり返す工程がなく、失敗知らず。市販のレトルトハンバーグと比べ、約50%減塩できました!

# スキムきんぴら



【材料】4人分

1人分の栄養価 63Kcal たんぱく質 3.9g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.7g			
豚モモ肉(薄切り)	40g	だし汁	150cc
れんこん	30g	スキムミルク	大さじ1
ごぼう	60g	めんつゆ(5倍濃縮)	大さじ1
人参	60g	かいわれ大根	1/2パック
ごま油	小さじ1/2	一味唐辛子(お好みで)	適量

【作り方】

- ① 豚肉は細切りにする。れんこんはいちょう切り、ごぼう・人参は大きめのさがきにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ごぼうをよく炒め、豚肉・人参も加えて炒める。これに、だし汁で溶かしたスキムミルクを加えて蓋をして、具材に火を通す。
- ③ 仕上げにめんつゆで味付けをし、最後に半分に切ったかいわれ大根を加える。お好みで一味唐辛子を振る。

約30%  
減塩!!

だし汁とスキムミルクを加えることで、まろやかな味に仕上がります。市販のお惣菜のきんぴらごぼうと比べて、約30%の減塩になりました!

手軽でおいしい!!

## 食改さんのだし汁の作り方

- ① 昆布は適当な大きさに切り、にぼしは頭と腹わたを取って、タッパーや麦茶用ピッチャーなどに入れて水を注ぎ、冷蔵庫で1晩おく。(面倒な時は、昆布だけでも!)
- ② ①を鍋に入れて、沸騰したらすぐに火を止め、5分ほど置いておく。
- ③ 昆布、にぼしを取り出す⇒おいしいダシの出来上がり!!

※市販の粉末ダシには、食塩が含まれていることが多いので、ぜひご家庭でダシを取りましょう!



<材料>

水 600ml(3カップ)に対し  
昆布 6g (10cm くらい2枚)  
にぼし 6g (4~5匹 くらい)

だし汁を使うことで料理の  
おいしさは格段にアップ!  
①は3日くらい日持ちするので  
冷蔵庫に常備しよう!

