

減塩レシピ

いつもの食事に“ひと工夫”で
おいしく減塩



減塩の基本は正しい計量から

*計量カップと計量スプーンについて

おいしく減塩するためには計量が大切です。減塩レシピで用いている計量カップと計量スプーンについてまとめました。



【計量カップ】

1カップ=200ml (※ 米についてもこの計量カップで換算しています)

【計量スプーン】



大さじ1=15ml

(水・酢:15g、塩・しょうゆ・みそ・ケチャップ:18g、油・バター:12g、砂糖:9g)

小さじ1=5ml

(水・酢:5g、塩・しょうゆ・みそ・ケチャップ:6g、油・バター:4g、砂糖:3g)

ミニスプーン1=1ml (塩:1.2g)←少量の塩をはかるときに便利!

*塩の量は「ひとつまみ」と「少々」で作りやすく!

計量スプーンや秤で計量するのは正確ですが、少ない量の塩をはかるのは大変です。そのときに自分の指ではかる「手ばかり」が便利です。ただし、手の大きさやつまみ方により個人差が生じますので、あくまで目安の量であることにご注意ください。

【ひとつまみ】

親指、人差し指、中指の3本の指先でつまむくらいの量

(目安) 塩の量 約0.5g (~1.0g)



【少々】

親指、人差し指の2本の指先でつまむくらいの量

(目安) 塩の量 約0.2g (~0.5g)



使う指の本数の違いから、「少々」よりも「ひとつまみ」の方が量は多くなり、「少々」は「ひとつまみ」の約半分の量になります。また、自分で手ばかりをしたときの大体の重さを知っておくと、より正確に活用できますので、時間のあるときに一度、秤ではかってみてもいいですね。

減塩＊チキンオムライス

ケチャップライスを薄味に仕上げ、オムライスの上に少量のケチャップを添えました。料理の表面に味付けすることで、舌に直接味が伝わるので、料理全体の塩分量が少なくても、味が濃く感じます。

一皿で食塩相当量
1.5g 未満です！



(1人分)

エネルギー	551kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	17.2g
炭水化物	79.4g
食塩相当量	1.4g



【材料】(2人分)

米	1カップ (170g)
玉ねぎ	1/4個 (45g)
にんじん	25g
無塩バター	大さじ 3/4
鶏もも肉	50g
トマトケチャップ	大さじ 3弱
酒	大さじ 1
スープ (又は水)	1カップ
ピーマン	1/2個 (15g)
無塩バター	大さじ 3/4
塩	ミニスプーン 1/3 (0.4g)
こしょう	少々
卵	2個 (100g)
油	大さじ 1/2
ブロッコリー	40g
トマトケチャップ	小さじ 2

【作り方】

ケチャップライスを作る

- ①米は研ぎ 30分ほど浸漬して、ざるで水気を切る。
- ②玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、鶏肉は皮を除いて1cm角に切っておく。
- ③鍋に無塩バターを溶かし、玉ねぎ、にんじんを炒め、さらに米を加えてさっと炒める。
- ④ピーマンはみじん切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで加熱する。
- ⑤炊飯器に③を入れ、鶏肉、ケチャップ、酒、スープを加えて炊く。
- ⑥炊飯が完了したら蒸らし、④のピーマンとAを入れて味を整える。

オムライスにする

- ①卵を溶きほぐし、フライパンに油を熱して1人分を流し入れ、平らに焼く。
- ②卵の上にケチャップライス1人分をのせ、くるりと返して皿にすべらせながら盛る。
- ③オムライスの上にケチャップを少量かけ、ブロッコリーを添える。

減塩＊鶏肉と根菜の炒め煮

根菜を油で炒めた香り、干しいたけや鶏肉の旨味等を利用しました。少ない調味料でも煮汁を煮詰めることで、しっかりと味が付きます。

食塩相当量
1.5g 未満の
おかず



(1人分)
エネルギー 174kcal
たんぱく質 9.8g
脂質 7.0g
炭水化物 15.0g
食塩相当量 1.1g



【材料】(2人分)

鶏もも肉	100g	
油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1強
	みりん	小さじ1
干しいたけ	2枚	
にんじん	1/2本(50g)	
こんにゃく	1/4枚(50g)	
れんこん	50g	
ごぼう	50g	
さやいんげん	10g	
油	大さじ1/2	
だし汁	1/2カップ	
B	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2/3



【作り方】

- ①鶏肉は皮を除き、一口大に切る。
- ②干しいたけは水にもどし、軸を除き1/4に切る。にんじん、こんにゃく、れんこん、ごぼうは一口大の乱切りにする。
- ③いんげんは茹でて水にさらし、2cm長さに切る。
- ④厚手鍋に油を熱し鶏肉を炒め、色が変わったら取り出し、Aをかけておく。
- ⑤同じ鍋に油を熱し、にんじん、こんにゃく、れんこん、ごぼうを炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑥煮立ったらBを加え、しいたけ、④を調味料ごと加えて煮る。煮詰めると味がしっかりつく。
- ⑦③を加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。

減塩＊生さけのムニエル

バター風味、レモンの香りや酸味を利用して、薄味でもおいしく食べられるように工夫しました。薄味を長く続けるためには、ボリューム感や彩りなども大切です。

(1人分)	
エネルギー	355kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	18.6g
炭水化物	20.2g
食塩相当量	0.9g



食塩相当量
1.0g 未満の
おかず

【材料】(2人分)



生さけ	2切れ
塩	ミニスプーン1弱 (1.0g)
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
有塩バター	大さじ2
ドライパセリ	少々
じゃが芋	中1個(160g)
ブロッコリー	4房(30g)
ミニトマト	4個(50g)
レモン	1/4個(20g)



【作り方】

- ①生さけに塩、こしょうをふり、5分ほど置く。
- ②さけの表面の水気をふき、小麦粉を薄くまぶして余分な粉は落す。
- ③フライパンに油を熱し、さけの皮目を下にして、次に裏を焼き、バターを入れて香りを付ける(焦がさないように注意)。
- ④付け合わせ：
じゃが芋は一口大に切って茹でる。柔らかくなったら湯を切って、鍋で水気を飛ばす。
ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで加熱する。
ミニトマトはヘタを取っておく。
レモンは1/8個のくし形に切る。
- ⑤③を皿に盛り、パセリをふりかける。
じゃが芋、ブロッコリー、ミニトマト、レモンを彩りよく盛り合わせる。

減塩＊新鮮野菜の甘酢サラダ

素材の味を活かして、薄味でもたっぷりの野菜をおいしく食べられるように工夫しました。

減塩のコツ

セロリの香り、酢の酸味、赤とうがらしの辛みを活用！



他にも！

香ばしいごま油やこくのある黒酢でアレンジしても！



(1人分)エネルギー 93kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 5.9g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 0.7g

【材料】(2人分)

キャベツ	150g
きゅうり	1/2本 (50g)
にんじん	30g
セロリ	20g
塩	ミニスプーン1強 (1.4g)
油	大さじ1
赤とうがらし	1/2本
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1



【作り方】

- ①キャベツはざく切り、きゅうり、にんじん、セロリは4～5cm長さの食べやすい細さに切る。
- ②①の野菜を合わせて塩をふり、しんなりしたら水気をしぼっておく。
- ③油に種を抜いた赤とうがらしを入れてかるく熱し、火を止めてから静かに砂糖と酢を加える。
- ④②に③を加え、冷めるまで置いてから、冷蔵庫で冷やす。

減塩*みょうがが入り酢の物

みょうがの食感とさわやかな香りを楽しめる酢の物です。酸味や香りなどで味にアクセントをつけることでおいしく、減塩にも繋がります。



減塩のコツ

みょうがの香り、酢の酸味を活用！

他にも！

みょうがの代わりに千切りにした生姜や青じそを入れても香りを楽しめます！

(1人分) エネルギー 19kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 1.3g

【材料】(2人分)

[きゅうり	1本(100g)
	塩	ミニスプーン1 (1.2g)
[生わかめ	20g
	しょうゆ	ミニスプーン1弱 (1.0g)
	みょうが	1個(10g)
A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	ミニスプーン1/2 (0.6g)
	しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ①きゅうりは薄い輪切りにして、塩をふりかけ、しんなりしたら水気を切る。
- ②生わかめは湯にさっと通し、水に取る。水気を切り、しょうゆをかけておく。
- ③みょうがは細かい小口切りにする。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤①、②、③を④と和える。

食塩を減らすためにはどうすればよい？

減塩のポイントを
ご紹介します！



*めん類の汁やスープを残す

全部の汁やスープを残せば、食塩を2～3g減らすことができますと言われています。特にラーメンやインスタント麺には多くの食塩が含まれているので、汁は最後まで飲み切らないように心掛けましょう。



*調味料をかける前に味見をする

調味料を足すときは、味を確かめながら、少しずつ調味料を加えるようにしましょう。舌の感度が高まり、使用する調味料の節約にも繋がります。



*卓上調味料は置かないようにする

食卓に調味料を置くと、つい料理に足してしまい、多めにかけてしまいやすくなります。できるだけ食卓には卓上調味料を置かず、減塩で食べる環境を整えましょう。

*酢や香辛料を活用する

少し味が足りないと感じるときは、酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、ごまなど、食塩の入っていない調味料を使ってみましょう。他にも、レモンやすだちなどの柑橘類の酸味も活用できます。



*香りの強い野菜を積極的に利用する

しょうが、にんにく、葱、しそ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、ハーブなどを使うことで、料理の味が引き締まります。また、食材の風味を活かすことで、食塩を控えても味の物足りなさを感じにくくなります。チューブ状や粉末タイプのものは手軽に使えるので取り入れてみてもいいですね。



2025年9月初版

レシピ考案者:ちよだ食育ネットワーク会員

管理栄養士 小松 美佐子

発行:千代田保健所 保健サービス課

住所:千代田区九段北 1-2-14

電話:03-5211-8177

減塩は日々の食事から実行できます。できそう!と思ったものから始めてみましょう。

