

山形おすすめレシピ 第7号



学生コラボ・おいしい減塩メニュー

減

塩

ぶりを使った 秋の彩り減塩メニュー



主 食	つや姫ごはん
主 菜	ぶりの甘酢だれ
副 菜	さつまいもと蓮根のしょうが煮 ささみとひじきの梅和え

〈栄養価〉
エネルギー616kcal
食塩相当量1.9g
(1食の食塩相当量2g未満の献立です)

山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門は、「食と栄養」を通じて、県民の健康で豊かな暮らしを実現するため、山形県民の課題である、「減塩」をテーマにコラボレーションをして、1食の食塩相当量が2g未満でもおいしい献立作りに取り組んでいます。

ぶりの甘酢だれ

食塩
相当量
0.8g



減塩のポイント

- ぶりに下味をつける
- たれに酸味をきかせる



材 料 (1人分)

- ・ぶり 60g
- ・食塩 0.1g
- ・酒 2g
- ・おろし生姜 1g
- ・米粉(片栗粉でも可) 4g
- ・サラダ油 3g

《甘酢だれ》

- ・舞茸 15g
 - ・玉ねぎ 20g
 - ・ピーマン 8g
 - ・赤パプリカ 8g
 - ・サラダ油 2g
- A
- ・砂糖 2g
 - ・みりん 2g
 - ・黒酢(酢) 4g
 - ・オイスターソース 1g
 - ・しょうゆ 3g
 - ・水 7g
 - ・米粉(片栗粉でも可) 1g
 - ・水 適量

作 り 方

- ① ぶりに食塩を振り、しばらくおく。
出てきた水分はふき取る。
- ② ①を酒とおろし生姜に20分程度漬け込み、
米粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、両面を焼く。

《甘酢だれ》

- ③ 舞茸は食べやすい大きさにさいて玉ねぎは
1cm幅の薄切り、ピーマンと赤パプリカは
細切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせておく
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、③の材料を
炒める。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、④の調味料を加え、
全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 水溶き米粉でとろみをつけ、焼いたぶりに
かける。

食塩含有量の少ない調味料を利用しよう！

調味料小さじ1杯あたりの食塩相当量の比較

食品	醤油	みそ	ソース	ポン酢	減塩醤油	ケチャップ	マヨネーズ
食塩相当量	0.9g	0.7g	0.5g	0.5g	0.4g	0.2g	0.1g

さつまいもと蓮根のしょうが煮

食塩
相当量
0.3g



材 料 (1人分)

- ・ さつまいも …………… 20g
- ・ れんこん …………… 20g
- ・ ブロccoliリー …………… 30g
- ・ だし汁 …………… 50g
- ・ しょうゆ …………… 2g
- ・ おろし生姜 …………… 2g
- ・ 砂糖 …………… 2g
- ・ みりん …………… 3g

減塩のポイント

- 生姜の風味を活かす



作 り 方

- ① さつまいもはいちょう切りにし、れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにして、水にさらしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② 鍋に調味料全てとさつまいも、れんこんを加えて中火で煮る。
- ③ さつまいもに竹串がすっと通ったら、ブロッコリーを加えて2分程さらに煮込む。

ささみとひじきの梅和え

食塩
相当量
0.8g



材 料 (1人分)

- ・ 鶏ささみ …………… 15g
- ・ 酒 …………… 適量
- ・ 枝豆 …………… 15g
- ・ にんじん …………… 10g
- ・ ひじき(乾) …………… 2.5g
- ・ 梅干し(きざみ) …………… 4g
- ・ しょうゆ …………… 1g
- ・ みりん …………… 2g
- ・ だし汁 …………… 4g

減塩のポイント

- 梅味でアクセント
- だし汁を加えて
醤油は控えめに



作 り 方

- ① ひじきを茹でて水気を切っておく。
- ② にんじんは細切りし、枝豆と茹でておく。
- ③ 沸騰した湯に酒と鶏ささみを入れ、再び沸騰したら火を止め、そのまま10分程度置く。
- ④ ③のあら熱がとれたらほぐしておく。
- ⑤ 全ての材料に調味料を加えて和える。

つや姫ご飯

食塩
相当量
0g



【つや姫】

山形県のブランド米「つや姫」は、鮮やかな白さとほどよい香り・粘りが特徴です。あっさりしているため、今回のおかずとの組み合わせにぴったりです。



材 料 (1人分)

・精白米 …………… 70g

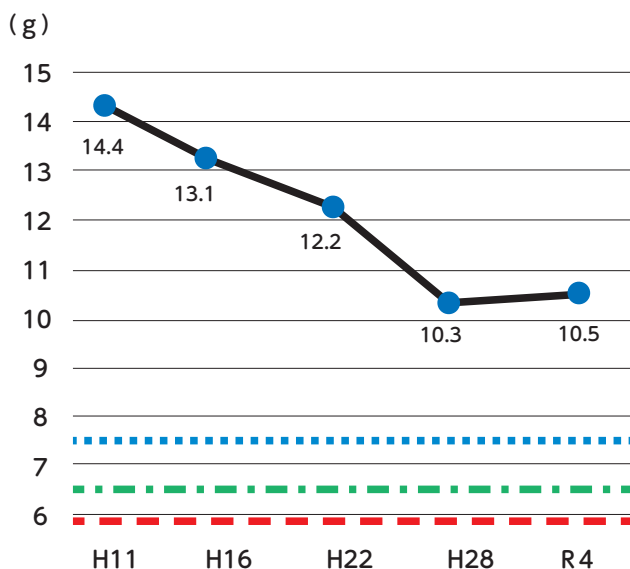
作 り 方

- ① 精白米を研いで、水気を切っておく。
- ② 水を加え浸漬し、炊飯する。

山形県民はどれくらい塩分をとっているの？

～県民健康・栄養調査より～

山形県民の食塩摂取量(20歳以上)



目標目指して
みんなで減塩に
取り組もう！



連携事業の減塩シンボルキャラクター

★ 1日の食塩摂取量の目標 ★

- ……… 健康な人は 男性1日7.5g未満
- ……… 女性1日6.5g未満
- - - 減塩が必要な人は1日 6g未満

引用 (令和4年県民健康・栄養調査) (日本人の食事摂取基準2020版)

ここに掲載した献立は、山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門の連携事業により、減塩でバランスの良いメニューを考案し、県立病院の病院食として2023年秋に提供したものです。ご家庭での献立の参考としていただくと幸いです。

企画・編集 山形県立米沢栄養大学・山形県立病院栄養管理部門