

山形おすすめレシピ 第8号



学生コラボ・おいしい減塩メニュー

ヘルシー減塩 中華定食



主食 桜えびと生姜のごはん

主菜 小松菜の青椒肉絲

副菜 なすの中華和え
イカと玉ねぎの甘酢漬け

〈栄養価〉

エネルギー 561kcal

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。

小松菜の青椒肉絲

食塩
相当量
1.3g



💡 減塩のポイント

- 主菜はしっかりした味付け、他のおかずは薄味にしてメリハリをつける



材 料 (1人分)

	・豚ロース	60g
	・小松菜	50g
	・赤パプリカ	30g
	・たけのこ水煮	30g
	・片栗粉	4g
A	・オイスターソース	4g
	・酒	2g
	・しょうゆ	1g
	・砂糖	2g
	・顆粒中華だし	1.2g
	・ごま油	2g

作 り 方

- ① たけのこ水煮(千切り)を熱湯で2分茹でる。
- ② 豚肉を細く切って片栗粉をまぶす。
- ③ 小松菜は3cm程に切って、葉と茎に分ける。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 フライパンにごま油をひいて、②を炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、赤パプリカ、たけのこ、小松菜の茎を加えて、少ししんなりするまで炒め、小松菜の葉を加えてさっと加熱する。
- ⑦ ④の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

かけすぎ・使い過ぎに気をつけましょう

とんかつソース



多め(15g)
塩分: 0.9g



少なめ(5g)
塩分: 0.3g



*小皿にとること、使った量もわかります。

しょうゆ差しを変えてみましょう

ポタポタタイプ

1滴の醤油は
0.07ml
(塩分0.014g)



スプレータイプ

1プッシュ
0.1ml
(塩分0.02g)



少量でまんべんなく
かけることができます

なすの中華和え

食塩
相当量
0.4g



減塩のポイント

- 香味野菜(ねぎ・生姜)とごま油で風味とコクをアップ



材 料 (1人分)

- ・ なす 60g
- ・ 長ねぎ 5g
- ・ 炒りごま 0.5g
- ・ ごま油 3g
- ・ しょうゆ 2g
- ・ おろし生姜 0.5g
- ・ 顆粒中華だし 0.2g

A

作 り 方

- ① なすを一口大の乱切りに切り、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ ①②③を混ぜ合わせる。



イカと玉ねぎの甘酢漬け

食塩
相当量
0.1g



減塩のポイント

- 唐辛子の辛味、酢の酸味を活かす



材 料 (1人分)

- ・ 黄パプリカ 30g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ イカ(冷凍) 30g
- ・ 酢 10g
- ・ 砂糖 1g
- ・ 唐辛子(輪切) 0.02g

作 り 方

- ① 黄パプリカは細切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ② イカは解凍し、短冊に切り、熱湯で茹でる。
- ③ ①も熱湯で茹で、水気をよく切る。
- ④ ②③を酢・砂糖・唐辛子と合わせる。

桜えびと生姜のご飯

食塩
相当量
0.1g



減塩のポイント

- 桜えびと生姜の風味を活かして調味料なしで炊き上げる



材 料（1人分）

- ・精白米…………… 70g
- ・桜えび素干し…………… 3g
- ・生姜…………… 3g

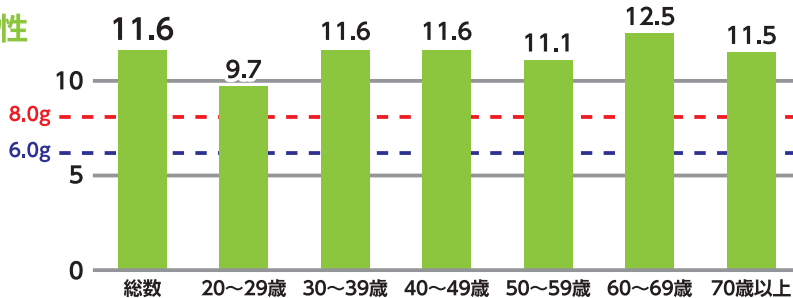
作 り 方

- ① 精白米を研いで、水気を切っておく。
- ② 生姜は細切りにする。
- ③ 水を加え浸漬し、②と桜えびを散らして炊飯する。

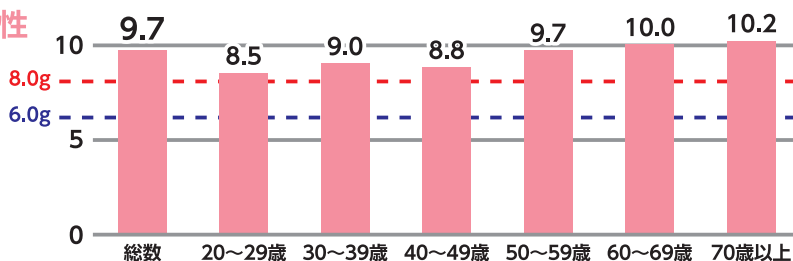
山形県民の「1日の食塩摂取量」は**8g未満**が目標です。
（減塩が必要な人は**6g未満**）
しかし、ほぼ全ての年代で減塩が必要です。

第2次健康やまがた
安心プランより

男性



女性



令和4年県民健康・栄養調査より



減塩すると良いこと
って何？

減塩すると…

高血圧を改善、
予防することができる

脳卒中や心臓病などの
病気になるリスクを下げる

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2024年9月26日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