

栄養士が
考えた

おいしく簡単

てき えん
適塩レシピ



元気県ぐんま マスコットキャラクター
「GENKI (げんき)」

藤岡保健福祉事務所

多野藤岡地域栄養・食生活改善業務推進会議
指導媒体 (レシピ) 共有・作成プロジェクト

このレシピ集の特徴

多野藤岡地域の行政栄養士が「レシピプロジェクト」として協力し、作成したレシピ集です。

1食あたりの食塩摂取量が2.5g以下（適塩）であること、簡単に調理できることをテーマに、献立を考えました。

また、使いやすさを考慮して3つの工夫をしました。

- ①単体の料理ではなく、1食分の献立を提案しています。
- ②対象（子ども・成人・シニア）別に献立を提案しています。
- ③1人分の栄養量が掲載されています。

各レシピには、担当栄養士のコメントもつけています。ぜひ読んでみてください！

藤岡保健福祉事務所ホームページにも掲載しています→



毎月19日はいただきますの日

群馬県では、毎月19日を「いただきますの日」とし、共食（きょうじょく）をすすめています。

共食とは、誰かと食事をする事です。一緒に料理を作ったり、会話をしたりすることも含みます。家族や友人、地域の人など、気の合う人と共食しませんか？

ぐんま食育ポータルサイト
毎月19日は「いただきますの日」です





こどもにおすすめ

P 3

チキンカレーピラフ、きゅうりとチーズの塩昆布和え、きなこバナナヨーグルト

成人におすすめ

P 5

揚げない酢豚、えのきの中華風ナムル、豆腐の中華スープ

P 7

鯖の水煮缶とトマトのパスタ、グレープフルーツのサラダ

P 9

ポン酢でたらの南蛮漬け、ブロッコリーとしめじのマスタード和え、ほうれん草と生姜のスープ、はちみつヨーグルト



シニアにおすすめ

P 1 1

レンジで鶏チャーシュー、ピーマンの塩昆布和え、しいたけの味噌チーズ焼き、みかんたっぷり牛乳寒天

P 1 3

鮭のちゃんちゃん焼き風、小松菜の煮びたし、りんご



おしながき

- ・主 食 } チキンカレーピラフ
- ・主 菜 }
- ・副 菜：きゅうりとチーズの塩昆布和え
- ・その他：きなこバナナヨーグルト

栄養士コメント

炊飯器でごはんもお肉も一緒に調理できるので、とても簡単にできます！

カレー粉の香りで、減塩でもおいしく食べられますよ。

一人分の栄養量

- ・エネルギー：525 kcal
- ・たんぱく質：20.9 g
- ・脂 質：14.9 g
- ・カルシウム：163 mg
- ・鉄：2.0 g
- ・食塩相当量：1.4 g

レシピ

主食＋主菜：チキンカレーピラフ



材料（大人2人と子ども2人分）	
米	2合
水	300ml
〔鶏もも肉	1枚（300g位）
塩	小さじ1/4
〔こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
ミックスベジタブル	60g
〔カレー粉	大さじ1
〔コンソメ	小さじ1と1/2
トマト	1個

- ①米は洗い、30分程浸水させる。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④炊飯器に、水気を切った①の米、水を入れ、カレー粉・コンソメを加えて軽く混ぜ、②の鶏肉、玉ねぎ、ミックスベジタブルを加えて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら皿に盛り、1cm角に切ったトマトをのせる。

鶏肉の代わりにツナ缶でもおいしいです！

副菜：きゅうりとチーズの塩昆布和え



材料（大人2人と子ども2人分）	
きゅうり	2本
プロセスチーズ	30g
〔塩昆布	5g
ごま油	小さじ1

- ①きゅうりはしま目に皮をむき、小さめの乱切りにする。
- ②プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ボウルに、全ての材料を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で10～15分なじませる。

デザート：きなこバナナヨーグルト



材料（大人2人と子ども2人分）	
バナナ	2本
プレーンヨーグルト	280g
きなこ	小さじ4
はちみつ	小さじ4

- ①バナナは5mm幅の輪切りにする。
- ②器にバナナ、ヨーグルトを盛り、きなこはちみつ（1人小さじ1ずつ）をかける。



くだものは、
お好みのもの
でOK！

おしながき

- ・主 食：ごはん（200g）
- ・主 菜：揚げない酢豚
- ・副 菜：えのきの中華風ナムル
- ・その他：豆腐の中華スープ

一人分の栄養量

- ・エネルギー：652kcal
- ・たんぱく質：22.5g
- ・脂 質：19.4g
- ・カルシウム：77mg
- ・鉄：2.5g
- ・食塩相当量：2.1g

栄養士コメント

酢豚は「揚げ」ずに「炒め」てみませんか？
でも味はしっかり酢豚。

男性も満足感の中華レシピです。

レシピ

主菜：揚げない酢豚



材料（2人分）

豚ロース肉（厚切り）	120g
片栗粉	大さじ1
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

- ①豚ロース肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1cm幅、ピーマンは一口大に切る。
- ③ボウルに調味料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚ロース肉を炒める。
火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ⑤火が通ったら中央を空け、③で混ぜ合わせた調味料を炒め合わせる。
- ⑥片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作り、⑤に入れてとろみをつける。

副菜：えのきの中華風ナムル



材料（2人分）	
えのき	1/3袋（60g）
おろししょうが	小さじ1/2
酢	小さじ1（5g）
めんつゆ（3倍）	小さじ1/2強
一味とうがらし	少々

- ①えのきは長さを半分に切り、少しほぐし耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。
- ②粗熱を取り水けを除いたら、おろししょうが・酢・めんつゆ・一味とうがらしとあえ、冷蔵庫でよく冷やす。

汁物：豆腐の中華スープ



材料（2人分）	
長ねぎ	1/2本
ごま油	小さじ1
水	300ml
絹豆腐	100g
おろしにんにく	小さじ1
鶏ガラだし	小さじ1
塩	少々
あらびきこしょう	少々

- ①長ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて、長ねぎを炒める。
- ③水を加え、沸騰したら絹豆腐をスプーンですくい入れる。
- ④おろしにんにく、鶏ガラだし、塩、あらびきこしょうを入れる。

おしながき

- ・主食 } 鯖の水煮缶とトマトのパスタ
- ・主菜 } 鯖の水煮缶とトマトのパスタ
- ・副菜 : グレープフルーツのサラダ

栄養士コメント

鯖にはカルシウムがたくさん含まれます。

サラダはグレープフルーツの果肉と果汁を使用するのでさっぱり食べられます。

一人分の栄養量

- ・エネルギー : 590 kcal
- ・たんぱく質 : 30.3 g
- ・脂質 : 16.2 g
- ・カルシウム : 258 mg
- ・鉄 : 3.3 g
- ・食塩相当量 : 2.4 g

レシピ

主食 + 主菜 : 鯖の水煮缶とトマトのパスタ



材料 (2人分)	
生にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個
トマト	1/2個
鯖の水煮缶	1缶 (150g)
トマト缶	1/2缶
ケチャップ	大さじ1
水	50ml
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々
スパゲティー	180g
大葉	4枚

- ①生にんにく、玉ねぎはみじん切り、トマトは皮むきをしてサイコロ状に切っておく。大葉は千切りにしておく。
- ②火をつける前のフライパンに、オリーブオイルとみじん切りのにんにくを入れ、弱火で炒め香りがでたら、玉ねぎを入れて炒めていく。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、トマトを炒める。
- ④鯖缶、トマト缶、ケチャップ、水、コンソメを入れて水気がほとんど無くなるまで煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤スパゲティーを茹でて水気を切り、皿に盛り、④を上にかける。
- ⑥大葉を上添える。

副菜：グレープフルーツのサラダ



材料（2人分）	
グレープフルーツ	1/2個
レタス	1/8個
きゅうり	1/2本
スプラウト	1/4パック
グレープフルーツ果汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

- ①グレープフルーツは皮をむき、薄皮もむいておく。（薄皮は捨てない）
- ②レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎり、水にさらしてパリッとさせる。
- ③きゅうりはよく洗い、縦半分に切ったら、斜め薄切りにする。
- ④スプラウトも根を切り、洗っておく。
- ⑤レタスの水気をよく切っておく。
- ⑥野菜を皿に盛り付け、上にグレープフルーツをのせる。
- ⑦取っておいたグレープフルーツの薄皮を絞り、オリーブオイル、酢、砂糖、塩・こしょうと混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑧食べる直前にドレッシングをかける。

トピックス

グレープフルーツを避けるべきお薬がある！？

一部の医薬品は、グレープフルーツジュースを飲むと効果が強く出たり、副作用が現れやすくなるおそれのあることが知られています。

新たなお薬が処方された時などは、薬剤師に確認すると安心です。



元気県ぐんま
マスコットキャラクター
「GENKI（げんき）」

野菜たっぷり満足献立

こども 成人
シニア

おしながき

- ・主食：ごはん（150g）
- ・主菜：ポン酢でたらの南蛮漬け
- ・副菜：ブロッコリーとしめじのマスタード和え
- ・その他：ほうれん草と生姜のスープ
はちみつヨーグルト

一人分の栄養量

- ・エネルギー：611kcal
- ・たんぱく質：26.9g
- ・脂質：13.4g
- ・カルシウム：197mg
- ・鉄：2.0g
- ・食塩相当量：2.5g

栄養士コメント

電子レンジや
冷凍野菜を活用。

1日の野菜摂取目標量の
半分をとることができ、
脂質も少なめの
ヘルシー献立です。

レシピ

主菜：ポン酢でたらの南蛮漬け



材料（2人分）

〔たら	2切れ
片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/5本
ピーマン	1個
〔砂糖	大さじ2
ポン酢	大さじ2
水	大さじ2

- ①たらを3等分に切り、キッチンペーパーで水気をふき取ったら、片栗粉を全体によくまぶす。
- ②たまねぎは繊維を断ち切るように薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ③野菜と砂糖・ポン酢・水を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ④フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、たらを皮目から入れ、全体に焼き色がつくまで上下を返しながらか揚げ焼きにする。揚がったら③の容器に10～30分程度漬けこむ。

副菜：ブロッコリーとしめじのマスタード和え



材料（1人分）

冷凍ブロッコリー	50g
ぶなしめじ	20g
めんつゆ（2倍）	小さじ1
粒マスタード	少々

- ①耐熱皿に冷凍ブロッコリーをのせ、規定時間、電子レンジで解凍する。解凍できたら、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ②耐熱皿にぶなしめじを足し、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③粗熱がとれたら、めんつゆ・粒マスタードを加えて和える。

汁物：ほうれん草と生姜のスープ



材料（1人分）

冷凍ほうれん草	20g
長ねぎ	5cm
かつおぶし	1g
しょうゆ	小さじ2/3
生姜チューブ	0.5cm
白ごま	ひとつまみ
水	130ml

- ①長ねぎは小口切りにする。
- ②深めの耐熱容器に材料をすべて入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③容器にラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。温度や火の通りをみて、必要なら追加で加熱する。
- ④器に盛りつける。白ごまを追加で少し振ると見た目がよいです。

デザート：はちみつ ヨーグルト

材料（1人分）

無糖ヨーグルト	80g
はちみつ	大さじ1

- ①ヨーグルトを器に盛りつけ、はちみつをかける。

おしながき

- ・主 食：ごはん（150g）
- ・主 菜：レンジで鶏チャーシュー
- ・副 菜：ピーマンの塩昆布和え
しいたけの味噌チーズ焼き
- ・その他：みかんたっぷり牛乳寒天

一人分の栄養量

- ・エネルギー：638kcal
- ・たんぱく質：29.5g
- ・脂 質：16.7g
- ・カルシウム：161mg
- ・鉄：1.6g
- ・食塩相当量：2.1g

栄養士コメント

高齢期に積極的にとりたい、たんぱく質やカルシウムも豊富です。
バランスよく食べて低栄養を予防しましょう！
電子レンジ等で簡単に作ることができます★

レシピ

主菜：レンジで鶏チャーシュー



材料（4人分）

鶏むね肉	1枚（300g）
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
おろし生姜	小さじ1

- ①鶏肉はフォークで両面にポツポツと穴をあけておく。
- ②耐熱容器に調味料を入れて混ぜ合わせ、鶏肉に揉み込む。
- ③フタをずらしてのせるか、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④さらに裏返して、2分加熱する。生っぽいところがあれば再度1～2分加熱する。
- ⑤そのまましばらく置いておき、余熱で火を通す。

副菜：ピーマンの塩昆布和え



材料（2人分）	
ピーマン	4個（120g）
ツナ缶	1/2缶
ごま油	小さじ1
塩昆布	7g
白ごま	適量

- ①ピーマンは千切りにする。ツナは水気をきっておく。
- ②ピーマンを耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジで2分20秒程度加熱する。
- ③ピーマンからでた水分をきり、全ての材料を入れて和える。

副菜：しいたけの味噌チーズ焼き



材料（4人分）	
しいたけ	8個
味噌	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2/3
ピザ用チーズ	32g

- ①しいたけの軸を切る。
- ②味噌、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③しいたけのかさの裏側に、②を塗り、チーズをのせる。
- ④オーブントースターでチーズが溶けて焼き目がつくまで焼く。

デザート：みかんたっぷり牛乳寒天



材料（4人分）	
みかんの缶詰	1缶（425g）
粉寒天	4g
砂糖	大さじ2
牛乳	250ml

- ①みかん缶をみかんとシロップに分ける。シロップ、粉寒天、砂糖を鍋に入れて沸騰させ、2分間混ぜながら加熱し、火を止める。
- ②牛乳を電子レンジ（600W）で60秒加熱する。
- ③①の鍋に②の牛乳を数回に分けて流し入れ、混ぜ合わせる。
- ④型にみかんを並べ、③を流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑤固まったら、ブロック状に切る。

おしながき

- ・主食：ごはん（150g）
- ・主菜：鮭のちゃんちゃん焼き風
- ・副菜：小松菜の煮びたし
- ・その他：りんご

一人分の栄養量

- ・エネルギー：480kcal
- ・たんぱく質：23.3g
- ・脂質：13.9g
- ・カルシウム：175mg
- ・鉄：3.9g
- ・食塩相当量：1.8g

栄養士コメント

電子レンジを活用することで、料理が苦手な方でも簡単にバランスの取れた料理を作ることができます。

レシピ

主菜：鮭のちゃんちゃん焼き風



材料（2人分）

生鮭	120g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1/4本
しいたけ	1個
えのき	1/4袋（40g）
しめじ	40g
にんじん	5g
長ねぎ	1/10本
マヨネーズ	大さじ1と1/2
味噌	小さじ1
みりん	小さじ1

- ①玉ねぎ、しいたけは薄切り、えのきは石づきを取り、3等分に切る。しめじは小房に分ける。にんじんは型抜きする。
- ②長ねぎを小口切りにし、マヨネーズ、味噌、みりと合わせる。
- ③耐熱皿に、たまねぎ、生鮭をのせ、塩こしょうをふる。
- ④③の上にしいたけ、えのき、しめじ、にんじんを盛り付け、②をかける。
- ⑤ラップをして、600Wで3分レンジにかける。

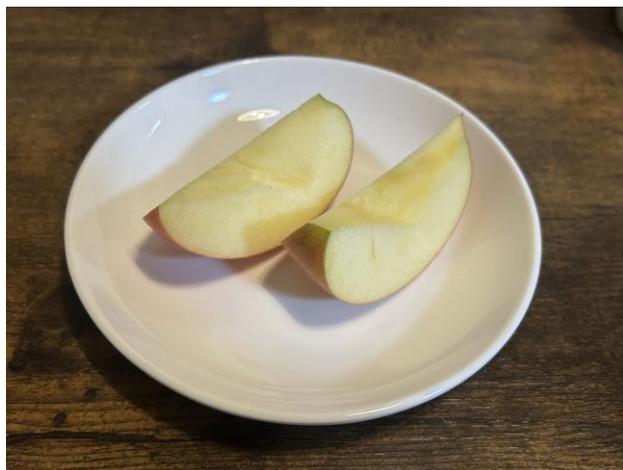
副菜：小松菜の煮びたし



材料（2人分）	
小松菜	140g
油揚げ	1/2枚
水	100ml
めんつゆ（2倍）	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

- ①小松菜をよく洗い、3cmくらいに切る。
- ②油揚げにお湯をかけ油抜きしておく。縦半分に切れ目をいれ、1cm幅に切る。
- ③耐熱ボウルに①②、水、めんつゆ、しょうゆ、みりんを入れ、ラップをして600Wで3分レンジにかける。加熱後、軽く混ぜる。

デザート：りんご



材料（2人分）	
りんご	1/2個

トピックス

果物はどのくらい食べると健康にいいの？

1日200gの果物を摂取することが目標とされています。
りんごは、だいたい1個で200gです。



栄養士が考えた
おいしく簡単適塩レシピ



発行年月 令和8年3月

作成 群馬県 藤岡保健福祉事務所
令和7年度「多野藤岡地域栄養・
食生活改善業務推進会議」メンバー

発行 群馬県 藤岡保健福祉事務所
〒375-0012
群馬県藤岡市下戸塚2-5
TEL：0274-22-1420



事務所ホームページ
