

# SOMPO ケア 簡単！スマイルレシピ集 ～塩分控えめ編～



# 目次

## ■ ごはんと麺

- くずし豆腐とめかぶの「やわねば丼」・・・3
- 海鮮焼きうどん風・・・4

## ■ メイン料理

- 紅茶煮豚～マスタードソースがけ～・・・5
- サバのミルク味噌煮・・・6
- ホタテ貝とブロッコリーのマヨ炒め・・・7
- 蒸し鶏の簡単ネギソースかけ・・・8
- 白菜とツナの煮浸し・・・9

## ■ サブおかず

- サラダチキンときゅうりのサラダ・・・10
- レンジでナスのそぼろあん・・・11

- ほうれん草の白和え・・・12
- マッシュポテト・・・13
- きゅうりとトマトのマリネ・・・14
- ほうれん草の辛子和え・・・15
- 彩り野菜のピクルス・・・16
- 梅肉ドレッシング・・・17

## ■ スープ

- ヨーグルトでさっぱりナスの味噌汁・・・18
- 鮭の濃厚クリームスープ・・・19

- ◇ SOMPO ケア 管理栄養士からの  
ワンポイントアドバイス・・・20～25



# くずし豆腐とめかぶの「やわねば丼」

## 材料（1人分）

温かいご飯	1膳（約180g）
絹豆腐	½丁（約150g）
市販味付けめかぶ	1P（45g）
長ネギ/おろし生姜	10g（約4cm）/適量
醤油	小さじ1/2

## 作り方

- ① 絹豆腐はクッキングペーパーに包み耐熱皿に載せ500Wの電子レンジで1分半加熱し、水を切る。
- ② 長ネギは小口切りにする。
- ③ 温かいご飯に味付けめかぶの1/3をのせて、味を染み込ませておく。
- ④ ③に②の長ネギをのせ、その上に手でくずした①の豆腐と、残りの味付けめかぶをのせる。
- ⑤ おろし生姜と醤油をかけて完成。



1人分の栄養価  
エネルギー 404kcal  
たんぱく質 12.8g



## POINT

- めかぶはご飯に直接のせることで、ご飯に味が染み込みます！
- 醤油は直前にかけることで、少量でも味が感じやすくなります。



# 海鮮焼きうどん風

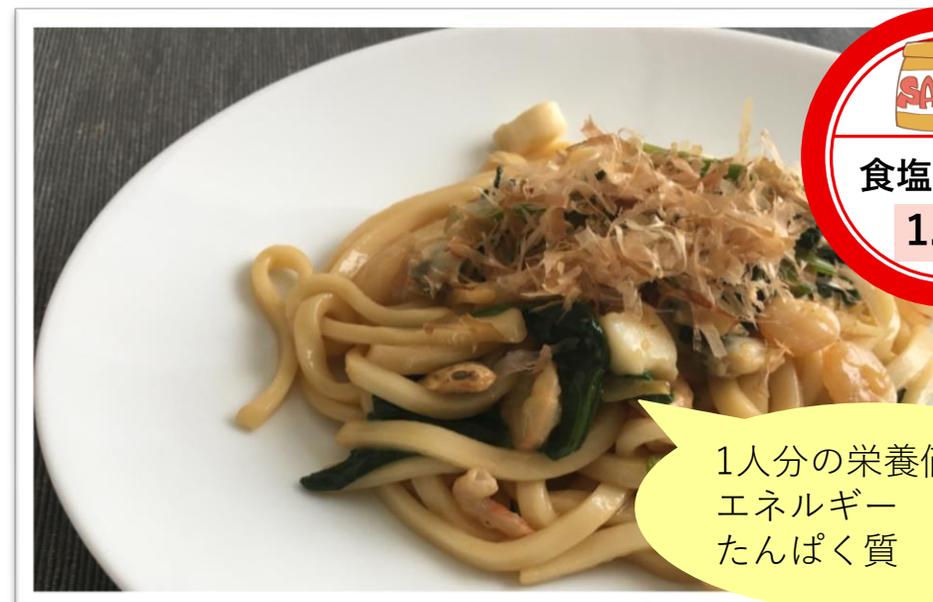
## 材料（1人分）

ゆでうどん	200g(1パック)
★冷凍シーフードミックス	50g
★冷凍野菜	30g
★酒	小さじ1
★生姜チューブ	4cm
★サラダ油	小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
かつお節	小袋1パック



## POINT

- シーフードのうま味と生姜の香りで風味をUP◎
- 仕上げのかつお節で、さらにうま味をプラス。
- シーフードミックスでたんぱく質も摂れます！



食塩相当量  
1.8g

1人分の栄養価  
エネルギー 335kcal  
たんぱく質 13.7g

## 作り方

- ① 耐熱の器にうどんと★の材料を入れ混ぜる。
- ② ラップをして電子レンジで5分加熱。
- ③ めんつゆをかけてよく混ぜ合わせる。
- ④ 食べる前にかつお節をかけて完成。

# 紅茶煮豚 ～マスタードソースがけ～



1人分の栄養価  
エネルギー 308kcal  
たんぱく質 18.3g

## 材料 (2人分)

豚肩ロース	200g
紅茶(ティーバッグ)	2つ
粒マスタード	大さじ1
★醤油	小さじ2
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1

## 作り方

- ① 鍋に600ml分の紅茶を濃いめに作る。
- ② ①に豚肩ロースを入れ、弱火で30分煮る。  
※キッチンペーパーで落とし蓋をし、アクをとる。
- ③ 火を止め、蓋をして20分そのまま置いておく。
- ④ 竹串などで中心部を刺し、透明な肉汁が出たら加熱完了  
※赤い肉汁が出る場合、弱火で5分加熱→肉汁確認
- ⑤ 耐熱容器に★を混ぜ合せ、ラップをせずに500Wの電子レンジで2分加熱、粒マスタードを加え混ぜる。
- ⑥ ④を食べやすい薄さに切り、⑤をかけて完成。



## POINT

- 紅茶で煮ると臭みが減り、しっとりやわらかな仕上がりに◎
- 塩分の少ないマスタード+少量の醤油で食べやすい味に！



# サバのミルク味噌煮

## 材料（1人分）

生サバ	1切れ(約70g)
★味噌	大さじ1/2
★みりん	大さじ1
★牛乳	50cc
ネギ（わけぎ）	適量

## 作り方

- ① 鍋に★を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にサバを入れ、中火にかける。
- ③ ふつふつしてきたら落とし蓋をして弱火にし、約10分煮る。
- ④ 器に盛りつけてネギをちらし、完成。

☆一度冷ますと味が良く染み込みます！



1人分の栄養価  
エネルギー 193kcal  
たんぱく質 16.0g



## POINT

- 牛乳のアミノ酸による相乗効果で減塩に！
- 白い塊はたんぱく質なので一緒に食べると◎
- 塩サバではなく生サバを選ぶとより減塩に！

# ホタテ貝とブロッコリーのマヨ炒め



1人分の栄養価  
エネルギー 216kcal  
たんぱく質 16.4g

## 材料 (1人分)

ホタテ貝	3個 (約90g)
ブロッコリー	½株 (約120g)
マヨネーズ	大さじ1と1/2
醤油	小さじ1/2

## 作り方

- ① ホタテ貝は半分に切り、こしょう（分量外）をふる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べてラップをかけて500Wの電子レンジで2分加熱。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、少し溶け始めたら①を加えて中火で手早く炒める。
- ④ ③に残りのマヨネーズと②を加え、中火で炒めて絡ませて器に盛り付ける。
- ⑤ 食べる直前に醤油をかけて完成。



## POINT

- 醤油を食べる直前にかけることで、少量でも塩味が感じやすくなります！
- 油の代わりにマヨネーズを使うことで、調味料を加えず減塩に◎



# 蒸し鶏の簡単ネギソースかけ

## 材料（1人分）

鶏モモ肉	100g
★料理酒/塩	大さじ2 /少々
長ネギ	20g（約8cm）
♥ごま油/塩	小さじ1/少々
お好みでレタス・トマト	適量

## 作り方

- ① 鶏モモ肉は耐熱皿に並べ★をかけてラップをし、500Wの電子レンジで3分加熱。  
※ラップに楊枝などで穴を開けると破裂しにくい。
- ② 長ネギはみじん切りにする。
- ③ ビニール袋に②と♥を入れて口を縛り、よく混ぜ合わせて30分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ④ ①を1cm程度に切り器に盛り、③を上からかけ、野菜を添えて完成。



食塩相当量  
1.3g

1人分の栄養価  
エネルギー 257kcal  
たんぱく質 16.3g



## POINT

- 火を使わず、簡単に減塩のおかずが作れます！
- 香味野菜とごま油で風味UP◎
- 塩少々を目安はP24



# 味もおなかも満足！白菜とツナの煮浸し

## 材料（2人分）

白菜	2～3枚
ツナ缶	1缶
しめじ	1/4房（約100g）
★減塩醤油	小さじ1
★酒	大さじ1
刻みゆず	一つまみ

## 作り方

- ① 白菜、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れラップをし、600wの電子レンジで3分加熱。
- ③ ②を混ぜてから酒をふりかけ、ツナを加えてさらに3分電子レンジで加熱する。  
※固い場合は加熱時間を増やして調整する
- ④ 減塩醤油を回しかけ、ゆずをのせ完成。



食塩相当量  
0.6g

1人分の栄養価  
エネルギー 60kcal  
たんぱく質 8.8g



## POINT

- ツナのうま味とゆずの香りで食欲増進◎
- カット野菜を使えば、さらに短時間で簡単調理◎
- ツナでしっかりたんぱく質も摂れます。
- ツナの代わりにさつま揚げや油揚げでもgood！

# サラダチキンときゅうりのサラダ



1人分の栄養価  
エネルギー 90kcal  
たんぱく質 3.6g

## 材料（4人分）

サラダチキン	1P (50g)
きゅうり	1本
酢、ごま油	各大さじ1
レモン果汁	大さじ2
醤油	小さじ1
すりごま	大さじ2

## 作り方

- ① きゅうりを千切りにする。
- ② サラダチキンを手でほぐす。
- ③ すべての調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ③にきゅうりとサラダチキンを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけて完成。



## POINT

- サラダチキンで手間なく、たんぱく質を摂取！
- お酢とレモン果汁でさっぱりと◎
- レモン果汁をポン酢に変えてもOK



# レンジでナスのそぼろあん

## 材料（1人分）

ナス	小1本（約60g）
豚ひき肉	20g
★めんつゆ（ストレート）	大さじ1
★片栗粉／水	小さじ1/2／大さじ1
★おろし生姜	2g
★ゴマ油	小さじ1
ネギ	適量

## 作り方

- ① ナスを食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に混ぜ合わせた★と豚ひき肉を入れ、ほぐし合わせたところに①をからめる。ラップをふんわりかけ、500Wで3分加熱。
- ③ 軽く混ぜて粗熱を取り、ネギをちらして完成。



1人分の栄養価  
エネルギー 135kcal  
たんぱく質 6.4g



## POINT

- 味が染み込みやすい食材を使うことで、少ない調味料でも程良い塩加減に。
- とろみを付けて味を感じやすく◎
- 香味野菜とごま油で風味UP！

# ほうれん草の白和え



1人分の栄養価  
エネルギー 121kcal  
たんぱく質 8.1g

## 材料 (2人分)

冷凍ほうれん草	30g
木綿豆腐	½丁(200g)
★みそ	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★すりごま	大さじ1

## 作り方

- ① 木綿豆腐を一口大に切り、キッチンペーパーに包み水切りをする。
- ② 冷凍ほうれん草は500Wで20秒加熱して解凍し、軽く水気を切る。
- ③ ①の豆腐をつぶしながら★と混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加え、混ぜ合わせて完成。



## POINT

- ごまの香りで風味UP！
- 豆腐の水分をしっかり切ることで薄味になりません。
- 豆腐でたんぱく質もしっかり摂れます◎



# マッシュポテト

## 材料（4人分）

じゃがいも	中2個（約180g）
クリームチーズ	30g

## 作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、500Wの電子レンジで4分加熱。
- ② ①を熱いうちにつぶす。
- ③ ②にチーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて完成。

☆グラタンやオムレツなどの具にもgood！



1人分の栄養価  
(添え野菜含まず)  
エネルギー 60kcal  
たんぱく質 2.7g



## POINT

- チーズのコクと塩味でしっかり味が付きます！
- なめらかさが足りない場合は、牛乳を加えてもgood◎



# きゅうりとトマトのマリネ

## 材料 (4人分)

ミニトマト	40g
きゅうり	1本
オリーブオイル、酢	各大さじ1
レモン果汁	大さじ1/2
ブラックペッパー	少々
乾燥バジル	少々

## 作り方

- ① トマト、キュウリを食べやすい大きさに切る。
- ② 残りの材料をすべて容器に入れて混ぜておく。
- ③ ②に①を加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分置く。
- ④ 器に盛りつけて完成。



食塩相当量

0g

1人分の栄養価  
エネルギー 36kcal  
たんぱく質 0.4g



## POINT

- お酢の効果で食欲UP!
- 夏バテの時でもさっぱり食べやすいです◎
- ナスやズッキーニなどもおすすめです。



# ほうれん草の辛子和え

## 材料 (2人分)

ほうれん草	1/2束(約100g)
だし	大さじ1
醤油	小さじ1/2
練りからし	少々(お好み)
白ごま	少々(お好み)

## 作り方

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにすべての調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のほうれん草を入れ、よく和えて完成。



食塩相当量

0.5g

1人分の栄養価  
エネルギー 10kcal  
たんぱく質 1g



## POINT

- 冷凍ほうれん草を使うと、より簡単！
- だしやからしを使うことで、醤油を少なく減塩に◎



# 彩り野菜のピクルス

## 材料（2人分）

セロリ	1本
ニンジン	1/2本
★市販のピクルスや酢の物の素	100ml

## 作り方

- ① セロリ、ニンジンの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ジッパー付きポリ袋などに具材と★を入れ、できるだけ空気を抜きながら封を閉じ、冷蔵庫に30分以上置く。
- ③ 器に盛り付け完成。



## POINT

- 漬物よりも塩分カットで、野菜を手軽に摂れます！
- 大根やきゅうり、トマト、みょうがなど余り野菜で簡単に作れます。

# 梅肉ドレッシング



## 材料（作りやすい分量）

酒	大さじ3
酢、みりん	各大さじ2
砂糖	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/2
大葉	2枚
減塩梅干し	2個

## 作り方

- ① 酒とみりんを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱。  
※沸騰させてアルコールをとばします。
- ② 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ③ 大葉をみじん切りする。
- ④ ①が冷めたら、すべての材料を加えて混ぜれば完成。

☆砂糖の量は好みで加減してください。



## POINT

- アレンジ自在！家庭にあるもので簡単に手作りドレッシングができます
- お酢が苦手な方は砂糖を増やして調整可能◎



# ヨーグルトでさっぱり ナスの味噌汁

## 材料（1人分）

だし汁(無塩顆粒)	120cc
ナス	1/2本
ねぎ	適量
★ヨーグルト	大さじ1
★味噌	大さじ1/2

## 作り方

- ① 鍋にだし汁とナスを入れて煮立たせる。
- ② ボールに★を入れて混ぜる。
- ③ ナスが柔らかくなったら②を入れる。
- ④ ひと煮立ちさせたら完成。



1人分の栄養価  
エネルギー 41kcal  
たんぱく質 2.0g



## POINT

- ヨーグルトのアミノ酸による相乗効果で減塩に☆
- 水分の多い食材のときは、だし汁の量を調整！
- 味噌とヨーグルトは入れる前に混ぜておくと◎



# 鮭の濃厚クリームスープ

## 材料 (1人分)

生鮭	1切れ (約60g)
玉ねぎ (薄切り)	20g
しめじ	10g
有塩バター	5g
塩/こしょう	それぞれ少々
無調整豆乳	150ml
味噌	小さじ1

## 作り方

- ① 鮭は皮と骨を取り、耐熱皿にのせラップをかけ、500wの電子レンジで1分加熱。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎ、しめじ、①の順に加え、塩こしょうをふり、軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ③ 豆乳を入れ弱火で1分程煮込み、味噌を溶かし入れたら完成。



## POINT

- 炒めると素材が香り、味噌で濃厚な風味を◎
- たんぱく質豊富で栄養価の高い1品◎
- 塩少々を目安はP24

# SOMPOケアの管理栄養士から ワンポイントアドバイス



# 1. 私たちの1日の食塩相当量の摂取量と目標量を知ろう

日本人の1日の  
食塩相当量の平均摂取量

成人男性

成人女性

11.0g

9.3g

参照：厚生労働省  
2018年「国民健康・栄養調査結果」より

厚生労働省が公表している  
1日の食塩相当量の目標量

成人男性

成人女性

7.5g

6.5g

参照：厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準2020年度版」より

1食あたり **2.2~2.5g** の食塩相当量を目指しましょう！

※ただし、食事量が少ない高齢者で低栄養を危惧する場合は、食事量を増やすことが優先となることもあります。  
医師や管理栄養士にご相談ください。

## 2. 減塩のポイント

□ 「だし」をきかせる



□ ネギ・セロリ等  
「香味野菜」を使う



□ レモン汁、酢等  
「酸味」を使う



□ 塩分のある調味料は  
つける＞かける＞混ぜる



□ こしょう・七味等  
「香辛料」を使う



□ 調味料の工夫  
ソース＞味噌＞しょうゆ＞食塩

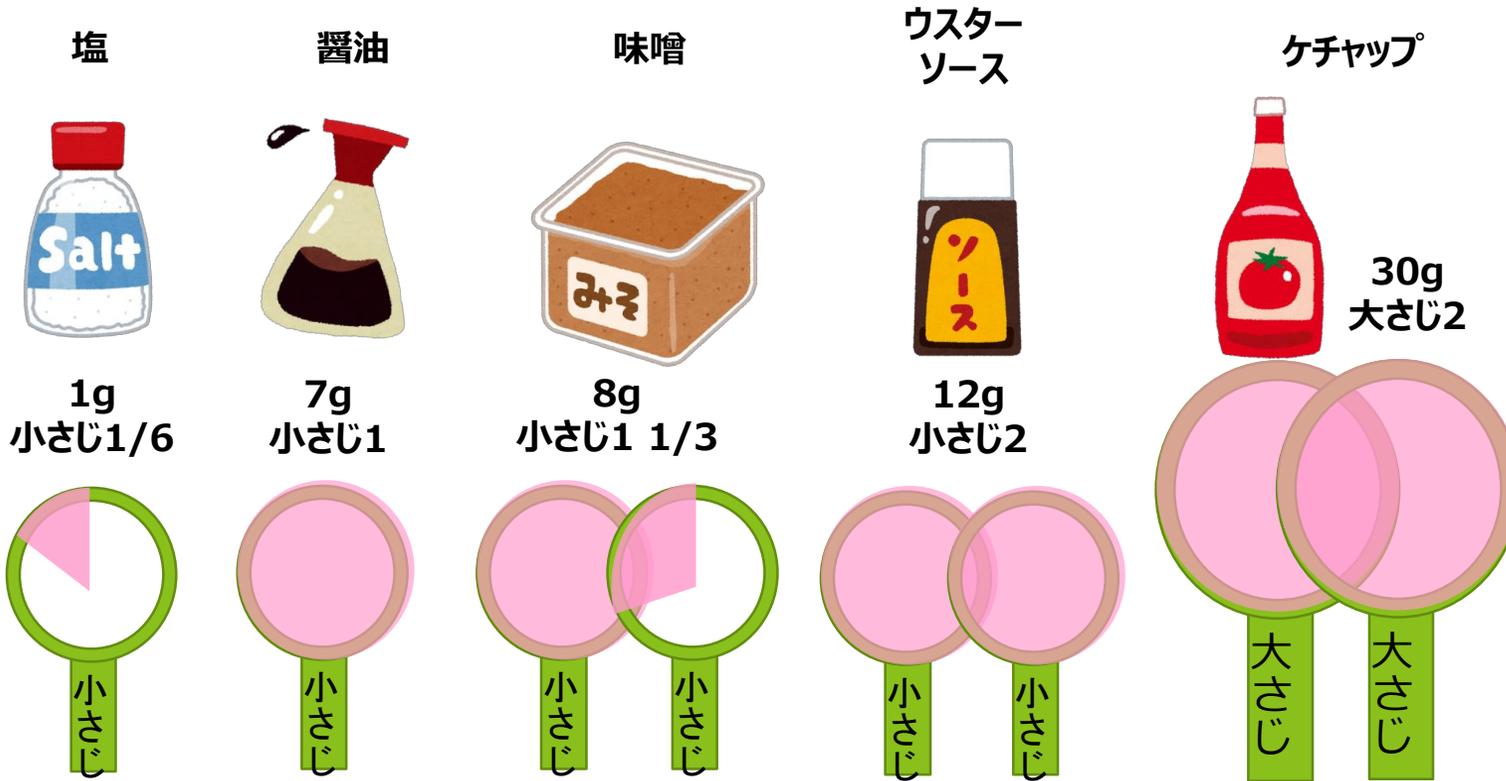


□ 「焼き目」をつけて  
香りを引き出す

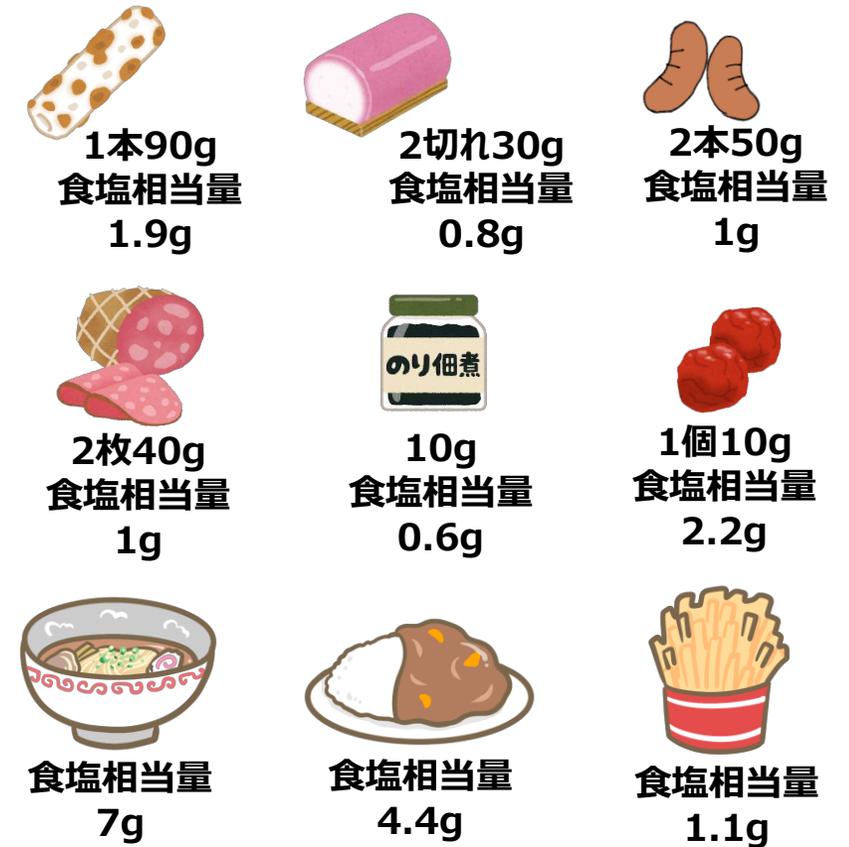
□ おかずの組み合わせに「メリハリ」  
をつける

# 3-1. 食塩相当量の目安を知ろう

## 食塩相当量1gってどれくらい？



## 塩分量が多い食材・料理



## 3-2. 食塩相当量の目安を知ろう

### ● 少々

親指と人差し指の2本の先で  
つまむくらい

**0.3g~0.6g**



### ● ひとつつまみ

親指と人差し指、中指の3本の  
指先でつまむくらい

**0.6g~1g**



※少数点第一位まで計量できるスケールを、用意できない場合の参考にしてください。

## 4. 正しい計量スプーンの使い方を知ろう

粉末



1杯

山盛りに  
すくって、  
ヘラなど  
で表面を  
すりきり  
にする



1/2  
杯

すりきりに  
計ってから、  
ヘラなどで  
半分量を取り  
除く

液体



1杯

液体をギリギリまで  
入れた、表面張力で  
盛り上がった状態



1/2  
杯

底が丸いのでスプーンの  
2/3まで  
入れた状態

大さじ15ml 小さじ5ml

大さじ1 = 小さじ3

