



管内へらしおメニューレシピ集



日向保健所健康づくり課

令和6年2月



提供いただいた「へらしおメニュー」の詳細

■ へらしおメニューの1食あたりの食塩相当量の基準（目安）

年齢等	目標量	
	1食あたり（目安）	参考：1日あたり（男性/女性）
1～2歳	1.0g 未満	3.0g 未満
3～5歳	1.2g 未満	3.5g 未満
6～7歳	1.5g 未満	4.5g 未満
8～9歳	1.7g 未満	5.0g 未満
10～11歳	2.0g 未満	6.0g 未満
12～14歳	2.3g 未満	7.0g 未満 / 6.5g 未満
15歳以上	2.3g 未満	7.5g 未満 / 6.5g 未満

※1日あたりの目標量は「日本人の食事摂取基準 2020年版」から引用

■ へらしおメニューの提供レシピについて

- ・減塩の工夫（以下参照）を取り入れているへらしおメニューのレシピ。
- ・へらしおメニューは、主食（ご飯、パン、麺類）、主菜（肉、魚、卵、豆腐・大豆製品を使った料理）、副菜（野菜、海藻、きのこを使った料理）のいずれでも可。

<減塩の工夫>

- ・だし、酸味、柑橘類、香辛料、香味野菜等の利用
- ・牛乳、スキムミルクの利用
- ・調理法の工夫（調味料に漬け込む、調味料を全体に和える、焼き目を付ける等）

※家庭でも真似できるような減塩の工夫が望ましい。

<料理名>

魚の土佐酢漬け

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

*花かつおのコクと旨味、へべ酢のさわやかな酸味の土佐酢と薬味をあわせることによって少ない調味料で十分美味しく頂けます。

<材料> ※1人分あたり

・ 鮭切り身	60g (1枚)	<調味料>	
・ 塩	0.1g	・ 花かつお	2g
・ みょうが	2g	・ 酢	3g
・ 青じそ	1g	・ へべ酢	3g
・ 生姜	1g	・ 砂糖	2g
・ ピーマン	6g	・ 淡口醤油	4g
・ 赤ピーマン	6g	<付け合せ>	
		・ レタスなど	10g

<作り方>

- 1 鮭に塩を振り下味をつける。(魚は何でも良い)
- 2 みょうが、青じそ、生姜は細い繊維切りにする。
- 3 赤ピーマン、ピーマンは2より少し大きい繊維切りにし、さっと湯通しする。
- 4 野菜と調味料を合わせ、花かつおの旨みができるまでしばらく置く。
- 5 魚を焼き、その上に4の土佐漬けをのせ盛り付ける。

<料理名>

豆腐と野菜のキッシュ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.9g

<ポイント>

豆腐を使うことで、ベーコンやウィンナーよりも減塩になります。
卵はよく溶きほぐして、生地を柔らかくします。
噛む力が弱い方でも、やわらかく食べられます。

<材料> ※1人分あたり

・木綿豆腐	30g (水切り後)	・コショウ	少々
・人参	5g	・スキムミルク	4g (小さじ2)
・玉葱	15g	・卵	60g (1個)
・かぼちゃ	20g (皮なし)	・ケチャップ	10g (小さじ2)
・ひき肉	20g		
・無塩バター	5g		
・塩	ひとつまみ程度		

<作り方>

- 1 豆腐は水切りして、1cm角に切る。
- 2 人参、玉葱はみじん切り、かぼちゃは1cm角に切る。
- 3 フライパンにバターを溶かして、ひき肉を炒める。
- 4 ひき肉の色が変わったら、玉葱・人参・カボチャを炒め、火が通ったら冷ましておく。
- 5 ボウルに卵を入れて溶きほぐし、豆腐・4・塩・コショウ・スキムミルクを入れて混ぜる。
- 6 バットに流してアルミでふたをし、180℃オーブンで15分ほど焼く。
- 7 器に盛り付け、ケチャップをかける。
(フライパンで焼いてもよい。その時はふたをして、弱火でゆっくり焼く)

<料理名>

鯖の唐揚げ緑酢かけ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

胡瓜の緑が映える甘酸っぱい緑酢で、揚げ物がさっぱり食べられます。
大根おろしにかえたり、角切りしたトマトをあわせ彩りよくしても。

<材料> ※1人分あたり

・ さば切身	60g (3/3個)	(緑酢)	
・ 酒	5g (小さじ1)	・ 胡瓜	50g (1/2本)
・ 塩	0.5g	・ 酢	8g (小さじ1.5)
・ 片栗粉	5g (適量)	・ 砂糖	3g (小さじ1/2)
・ 揚げ油	10g (適量)		

<作り方>

- 1 サバは1切れを3等分に切り塩と酒をふってしばらく置く
- 2 緑酢を作る
胡瓜はすりおろしざるにあけて余分な水分をきる
胡瓜、酢、砂糖をあわせよく混ぜる
- 3 1の魚に片栗粉をまぶし油で揚げる
- 4 3を皿に盛り、上に緑酢をのせる

<料理名>

卵マヨソース焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

マヨネーズとチーズの塩味だけでも、風味とコクで満足感があります
鮭はツナ缶にかえても（ツナ缶の油で具材を一緒に炒めてもよいです）

<材料> ※1人分あたり

・ 鮭切り身	20g (1/3 切れ)	(卵マヨソース)	
・ キャベツ	30g	・ 卵	15g (1/3 個)
・ しめじ	15g	・ マヨネーズ	8g (大さじ 1/2)
・ 油	4g (小さじ 1)	・ こしょう	少々
		・ とろけるスライスチーズ	5g (1/4 枚)

<作り方>

- 1 鮭はあらかじめトースター等で焼き粗めにほぐす
- 2 キャベツは 1.5 cm 角くらいに切る しめじは石づきをとり小房に分ける
- 3 フライパンに油を熱し 2 を炒める
- 4 ボウルに卵を割り入れマヨネーズ、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる
- 5 1 と 2 を混ぜ合わせ耐熱皿に平らに入れ、上に 4 を均等にかける
- 6 5 の上にチーズをのせトースターで焼き色がつくまで焼く

<料理名>

爆竹揚げ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

- ・塩分は魚のすりみのみで、調味料は不要です。
- ・野菜の甘み、エビのうまみ、青のりの風味で美味しく食べられます。

<材料> ※1人分あたり

・白身魚すり身	35g	・青のり	0.2g
・南瓜	20g	・砂糖	1.5g
・大豆水煮	10g	・卵	5g
・にんじん	4g	・小麦粉	4g
・むきエビ	15g	・サラダ油	15g
・ごぼう	8g		

<作り方>

- 1 南瓜、にんじんは、小さく切る。ごぼうは笹がきにする。
- 2 材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 スプーンを2つ使い、形を整えて、揚げ油に落とし揚げていく。
- 4 表面がきつね色になったら取り出し、完成。

<料理名>

日夢向スープ(ひむかスープ)

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり1g

<ポイント>

おろししょうがをいれることにより香りが引き立ちます。
豆乳を使用することによりコクやうまみが生まれ、また、乾燥しいたけやだし昆布、厚削り節を使用することにより食材の味が引き出されるためみその量を減らすことにつながります。

<材料> ※1人分あたり

・鶏肉	20g	・豆乳	15ml(大さじ1)
・おろし生姜	1g(小さじ1/6)	・水	180ml
・乾燥しいたけ	1個	・だし昆布	2g
・千切り大根	2g	・厚削り節	3g
・にんじん	10g	・白みそ	7.5g(大さじ1/2)
・はくさい	1枚		
・さつまいも	15g		
・葉ねぎ	適量		

<作り方>

- 1 乾燥しいたけと千切り大根は水で戻しておく。
- 2 だし昆布と厚削り節でだしをとる。
- 3 2のだし汁でにんじん・さつまいもがやわらかくなるまで煮る
- 4 鶏肉・はくさい・千切り大根を入れる。
- 5 豆乳・おろししょうがを入れ、火をとめ、みそを溶き入れる。
- 6 葉ねぎを適量ふりかけて完成。

<料理名>

かぼちゃの豆乳味噌汁

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.4g

<ポイント>

味噌の分量をいつもより減らし、豆乳でコクを出しました

<材料> ※1人分あたり

- ・かぼちゃ…40g
- ・たまねぎ…15g
- ・ちんげんさい…15g
- ・豆乳…30g
- ・麦みそ…2g
- ・いりこ…3g
- ・水…120cc

<作り方>

- 1 いりこで出汁を取る
- 2 かぼちゃは一口大、玉ねぎは薄切り、チンゲンサイは2cm幅に切る
- 3 野菜を入れ、火が通ったら豆乳を入れる
- 4 味噌を溶かす
- 5 器に盛りつける

<料理名>

へべす入りお野菜ピクルス

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり0g

<ポイント>

食塩相当量を含まないメニューです。

へべすの香りがして、さっぱりと野菜が食べれます

<材料> ※1人分あたり

- ・きゅうり…15g
- ・だいこん…18g
- ・にんじん…5g
- ・へべす果汁…1g
- ・砂糖…3g
- ・お酢…4g

<作り方>

- 1 砂糖・お酢を混ぜ合わせておく
- 2 きゅうり・大根・人参はスティック状に切る
- 3 野菜をスチームコンベクションで2分程度蒸す
- 4 野菜を冷却する
- 5 野菜の水気を取り、1の調味料を入れ、へべす果汁も入れ混ぜ合わせる
- 6 冷蔵庫で冷やす
- 7 器に盛りつける

<料理名>

鶏肉のすっぱ照り焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

通常の照り焼きの醤油の量を減らし、お酢を加えさっぱりと仕上げました

<材料> ※1人分あたり

- ・鶏もも肉…50g
- ・生姜…1g
- ・みりん…3g
- ・しょうゆ…3g
- ・お酢…2.5g
- ・ごま…1g

<作り方>

- 1 生姜をすりおろす
- 2 鶏もも肉におろし生姜・調味料を入れ、30分程度漬けておく
- 3 オーブンを170℃に温めておく
- 4 鉄板に漬けたお肉を並べ、ごまをふりかける
- 5 オーブンで15分焼く
- 6 お皿に盛りつける

<料理名>

魚のキャロット焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり0.6g

<ポイント>

ふだん園では粗びき黒コショウは入れずに作っていますが、黒コショウを入れることでパンチの効いた大人味に大変身！塩分控えめなのにしっかり味のおいしい一品です。

<材料> ※1人分あたり

- ・魚の切り身 80g (2枚)
- ・人参 17.5g
- ・じゃがいも 35g
- ・マヨネーズ 7.5g
- ・塩コショウ 少々
- ・粗びきコショウ 適量

<作り方>

- 1 人参は適当な大きさに切って茹で、しっかり水を切り、ハンドミキサー等でペースト状にする。
- 2 じゃがいもも皮をむき、適当な大きさに切ったら、茹で、マッシャーで潰し、①と粗びき黒コショウを混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、魚の切り身を並べ、少しだけ塩コショウをふり、その上に②をたっぷり乗せる。
- 4 200℃に予熱したオーブンで、15～20分ほど焼き、こんがり焼き色がついたら、出来上がり！

<料理名>

五色和え

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり

約0.172g

<ポイント>

◎日向の特産品であるへべ酢を使用し、かつお節のだしとへべ酢の酸味で味を調和させました！

<材料> ※1人分あたり

・小松菜	10g
・もやし	30g
・人参	5g
・しめじ	7.5g
・ホールコーン	10g

《調味料》

・へべ酢	2g
・醤油	1g
・かつお節	1g

<作り方>

- 1 小松菜、もやし、しめじを一口大にし、人参は千切りにしておく
- 2 全ての野菜をボイルし、水分をきっておく
- 3 2と調味料を混ぜ合わせ完成

<料理名>

ツナオムレツ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.4g

<ポイント>

ツナ缶の油も使います
玉ねぎをじっくり炒めて甘味を出します

<材料> ※1人分あたり

・卵	25g (1/2 個)	・ケチャップ	少々
・玉ねぎ	10g		
・ツナ缶 (油漬)	6g		
・ブロッコリー	10g		
・豆乳	6g		
・薄口しょうゆ	1g		
・塩こしょう	少々		

<作り方>

- 1 ブロッコリーは切って蒸しておく、玉ねぎ 2cmのスライス切りにして、ツナ缶の油でしんなりするまで炒める
- 2 卵を割りほぐし、炒めた玉ねぎ、ツナ、豆乳、蒸したブロッコリー、調味料を入れて混ぜ合わせる
- 3 型に流し焼く (スチコンコンビモード 180℃)
- 4 切り分けてケチャップをかけ、お皿に盛り付ける

<料理名>

夏野菜としらすの和え物

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.2g

<ポイント>

それぞれの食材のうまみを利用して減塩しています。

<材料> ※1人分あたり

・みょうが	5g
・きゅうり	40g
・なす	30g
・しらす干し	7g
・かつおぶし	0.3g
・へべ酢果汁	5g
・しょうゆ	2g
・塩	少々

<作り方>

- 1 みょうが、きゅうり、なすは角切りにする。
- 2 合わせて3%の塩水に1, を漬け、30分程おく。
- 3 水気をしぼって、残りの材料を和える。

<料理名>

ホワイトミートソーススパゲッティ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.3g

<ポイント>

きのこをたっぷり使って、きのこも牛乳のうまみを利用しています。

<材料> ※1人分あたり

・スパゲティ	70g	・ローリエ	0.5g
・豚ひき肉	60g	・塩	0.5g
・玉ねぎ	30g	・こしょう	0.01g
・マッシュルーム水煮	10g	・オリーブオイル	2g
・白ワイン	20g	・しめじ	15g
・牛乳	100g	・エリンギ	15g
・にんにく	1g	・コンソメ	1g
		・パセリ	適宜

<作り方>

- 1 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、キノコ類は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンでオリーブオイルを熱し、きのこを水気が飛ぶまで炒める。
- 3 別のフライパンで玉ねぎ、にんにくを炒め、しんなりしたらひき肉を炒める。
- 4 2, 3, を合わせて白ワインを加えて煮立てて牛乳、塩、こしょうを加えて煮立ったら弱火にして煮る。とろっとしたら塩、こしょうで味を調える。
- 5 スパゲッティを茹で、ソースをかける
- 6 お好みでパセリ・粉チーズ・黒こしょう等かけてください。

<料理名>

椎茸なます

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

椎茸の旨味を生かして作ったなますです。

<材料> ※1人分あたり

・大根	40g	・椎茸の戻し汁	10g
・塩	ひとつまみ	・中双	1g
・人参	15g	・うす口醤油	2g
・油揚げ	5g	①	
・干し椎茸	2g	・酢	4g
・	g	・上白糖	2g
		・うす口醤油	1g

<作り方>

- 1 大根はせん切りし塩でもむ。しんなりしたら水気をしぼる。
- 2 人参 油揚げ 戻した椎茸もせん切りにする。
- 3 ②の材料を椎茸の戻し汁で炊きすこし軟らかくなったら中双と醤油で調味し薄めに煮付ける。
- 4 ③の煮付けの粗熱がとれたら大根を加え①の調味料で和える。

<料理名>

魚の南蛮漬け

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.9g

<ポイント>

魚が焼けたらすぐに南蛮酢につけて、味をしみこませましょう。
ゴマと大葉の風味でおいしく食べれますよ。

<材料> ※1人分あたり

・ 鮭の切り身	40g×2	・ ピーマン	8g (1/4 個)
・ 片栗粉	3g (小さじ 1)	・ 大葉	1 枚
・ ゴマ油	3g (小さじ 1)		
・ 人参	10g	南蛮酢	
・ 玉葱	30g(1/6 個)	・ 砂糖	2g
		・ 薄口醤油	5g
		・ 酒	3g
		・ 穀物酢	5g
		・ へべず	3g

<作り方>

- 1 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマン、大葉は千切りにする。
- 2 バットに南蛮酢の調味料と玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて混ぜる。
- 3 鮭に片栗粉をまぶして、フライパンにゴマ油をしいて焼く。
- 4 焼いた鮭を2のバットに入れ、漬け込む。
- 5 器に鮭と野菜を盛り、南蛮酢をかけ、大葉を天盛りにする。

<料理名>

柿と春菊のかき揚げ

<写真>

<食塩相当量>

1人分あたり 1.0g

<ポイント>

さっとゆでたさつま芋の鮮やかな黄色と柿のオレンジ色、春菊の緑でとても色よく仕上がります。

<材料> ※1人分あたり

・柿	40g	・水	100g
・さつま芋	30g	・サラダ油	5g
・むきえび	10g	・平兵衛酢(果汁)	4g
・春菊	15g	・しょうゆ	4g
・小麦粉	15g		
・鶏卵・全卵生	12g		
・塩	0.5g		
・スキムミルク	2g		

<作り方>

- 1 柿は太めの千切りにする。
- 2 さつま芋は拍子切りにして水にさらし、さっとゆでておく。
- 3 春菊は3センチ程度の長さに切る。
- 4 小麦粉～水までを合わせて衣をつくり、具材を混ぜ合わせ油で揚げる。
- 5 平兵衛酢のしぼり汁と醤油を合わせ、かけ醤油を作る。

<料理名>

ゆで豚のサラダ

<写真>

<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

ドレッシングは市販品でもよいです。ポン酢でもおいしくいただけます。

<材料> ※1人分あたり

- | | | | |
|---------------|-----------|----------|-------|
| ・豚もも（しゃぶしゃぶ用） | 50g | ・こしょう・混合 | 0, 1g |
| ・トマト | 50g（1/3個） | | |
| ・ブロッコリー | 40g | | |
| ・玉葱 | 10g | | |
| ・サラダ油 | 5g | | |
| ・酢 | 5g | | |
| ・レモン・果汁 | 5g | | |
| ・塩 | 0, 5g | | |

<作り方>

- 1 トマトは角切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。玉葱はうすくスライスする。
- 2 豚肉を熱湯に1枚ずつ広げながら入れ、色が変わったら氷水にとって冷やし、ザルにあけて水けをきる。
- 3 ドレッシングの材料を合わせて、具材を混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

<料理名>

里芋と千切り大根の煮物

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

柔らかく食べやすいメニューです。
油揚げが入るのでダシもでます。

<材料> ※1人分あたり

- ・千切り大根 10g (乾燥状態)
- ・里芋(冷凍) 30g
- ・人参 10g
- ・油揚げ 5g
- ・だしの素 0.5g
- ・ざらめ 3g
- ・濃い口醤油 3g

<作り方>

- 1 鍋にお湯を沸かし、千切り大根を入れて火を止め、蓋をして戻す。(5分)
- 2 里芋(冷凍)は半分に切る。
- 3 人参は短冊にきる。
- 4 油揚げは縦3等分にして細かく刻む。
- 5 鍋に具材が浸るほどの水と調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。

<料理名>

ほうれん草ともやしのお浸し

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

ほうれん草に色々な具材と足すことで彩りが良くなります。
キノコを混ぜても美味しいです。

<材料> ※1人分あたり

- ・ほうれん草（冷凍） 60g
- ・もやし 30g
- ・人参 8g
- ・油揚げ 5g
- ・だしの素 0.4g
- ・みりん 1g
- ・薄口醤油 3g

<作り方>

- 1 人参は短冊、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2 ほうれん草・もやし・人参はそれぞれゆでる。
- 3 油揚げは、湯通しする。
- 4 だしの素は少量のお湯で溶き、調味料を合わせる。
- 5 材料を混ぜ合わせる。