

病院栄養士さん・
調理師さんの
おすすめ
“ちょいしおレシピ”

第3回 病院食料理コンクールレシピ集

おい「減塩食」



「化学療法食を美味しく減塩！お好みご膳」
信楽園病院



「米パン粉DEカリッとプリプリ海老カツプレート」
済生会新潟第二病院



「秋味～彩り減塩ランチ～」
新潟大学医歯学総合病院



化学療法食を美味しく減塩！ お好みご膳



豚肉と野菜のミルフィーユ

材 料	1人分	4人分
豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用)	25g	100g
豚ロース (赤身)	25g	100g
冷凍アスパラ (斜めスライス)	15g	60g
たまねぎ (スライス)	10g	40g
にんじん (スライス)	10g	40g
青じそドレッシング (市販品)	5g	大さじ1と1/3
ゼラチン (水でふやかす)	0.4g	1.6g
・バルサミコ酢	5g	大さじ1と1/3
・トマトピューレ	5g	大さじ1と1/3
A (レモン汁)	0.5g	小さじ1/2 弱
卵黄	4	1個分
かつおだし	3	大さじ1 弱

※ゼラチンのふやかし方は商品の説明書に従ってください。

メニューのポイント

化学療法で味覚が変わり食欲不振になった患者さんが食べられるように工夫しました。少ない塩分量で品数を多く作り色々な味を楽しんで頂きたいと考えました。

作り方

- ①豚肉を湯がいて火を通し、余分な脂を減らす。
- ②アスパラ・たまねぎ・にんじんを柔らかく茹でる。
- ③青じそドレッシングとゼラチンを混ぜ、電子レンジで湯せんして温めゼラチンを溶かす。できたものを2等分しておく。
- ④肉と野菜をそれぞれ③と混ぜて、温かいうちに肉と野菜で層になるように重ね、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べやすい大きさにカットし、ソースを飾る。

【ソース】

- ①バルサミコソースを電子レンジで加熱し、水気を飛ばす。
- ②トマトピューレを電子レンジで加熱し、水気を飛ばす。
- ③Aの材料を湯せんにかけてながら混ぜ、黄味酢を作る。

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：129kcal
たんぱく質：8.7g 脂質：8.4g
食塩相当量：0.4g

焼きなす 白和えソースかけ

材 料	1人分	4人分
なす	30g	120g
かつおだし	適量	適量
A (絹ごし豆腐)	30g	120g
砂糖	1g	小さじ1 強
ねりごま	1g	小さじ1
しょうゆ	1g	小さじ2/3

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：34kcal たんぱく質：2.1g 脂質：1.5g 食塩相当量：0.1g

作り方

- ①なすをグリルなどで焼き、火を通す。
- ②焼きなすの皮を剥き、かつおだしに浸して冷やす。
- ③Aを混ぜて白和えソースを作り、冷めた焼きなすにかける。

南瓜豆腐

材 料	1人分	4人分
南瓜 (皮なし、うす切り)	20g	80g
たまねぎ (スライス)	4g	16g
水	5g	大さじ1と1/3
顆粒コンソメ	0.2g	小さじ1/3 弱
牛乳	5g	大さじ1と1/3
生クリーム	2g	大さじ1/2 強
マーガリン	1g	小さじ1
ゼラチン (水でふやかす)	0.7g	2.8g

※ゼラチンのふやかし方は商品の説明書に従ってください。

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：40kcal たんぱく質：0.6g 脂質：2g 食塩相当量：0.1g

作り方

- ①かつこの材料を全て鍋に入れて弱火にかけ、南瓜に火が通ったら裏ごしする。
- ②裏ごしした①にゼラチンを加え溶けなければ再度加熱し、溶かす。
- ③冷やし固めてから切り分ける。

栗と里芋の炊き合わせ

材 料	1人分	4人分
栗の甘露煮	1粒	4粒
里いも	20g	80g
にんじん	10g	40g
かつおだし	適量	適量
A (しょうゆ)	1g	小さじ2/3
砂糖	0.3g	小さじ1/3 強

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：53kcal たんぱく質：0.9g 脂質：0.1g 食塩相当量：0.2g

作り方

- ①里芋、人参は皮をむき、1口大に切る。
※人参は型で抜いたり、飾り切りにするとより綺麗に盛り付けられる。
- ②①をAの調味料 (だしの量はひたひたを目安に) と共に鍋に入れて煮る。
火が通ったら味がしみるよう冷ます。
- ③②と栗を器に盛る。

てまり寿司

材 料	1人分	4人分
米	55g	220g
酢	0.7g	2.8g
A (油揚げ)	1/4 枚	1 枚
しょうゆ	1g	小さじ2/3
砂糖	0.8g	小さじ1 強
ゆかり	0.25g	1g
おぼろ昆布	0.5g	2g
味噌	1.5g	小さじ1
桜でんぶ	1g	小さじ2

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：232kcal たんぱく質：4.7g 脂質：2.1g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ①洗米して米を炊き、酢を加えて酢飯を作る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、Aの調味料となじませ、電子レンジで温める。
- ③酢飯を5等分し、それぞれ
 - ・ゆかりを混ぜ、てまり状にする。
 - ・てまり状にし、②でくるむ。
 - ・てまり状にし、おぼろ昆布をまぶす。
 - ・スプーンに薄く味噌を塗り、炙ったものをてまり状にした酢飯につける。
 - ・てまり状にし、桜でんぶをまぶす。

米パン粉 DE カリッと プリプリ海老カツプレート



トマトライス

材 料	1人分	4人分
米	70g	280g
たまねぎ (みじん切り)	20g	80g
トマト	30g	120g
塩	0.5g	小さじ 1/3
パセリ (みじん切り)	0.5g	2g

作り方

- ①洗米し、吸水させる。
- ②たまねぎとヘタをとったトマト丸ごと (好みで皮をむいても良い)、塩を入れ少なめの水加減で炊く。
- ③炊き上がったら、パセリを加えてかき混ぜ、器に盛る。

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：263kcal たんぱく質：4.7g 脂質：0.7g 食塩相当量：0.5g

メニューのポイント

減塩といった和食のイメージですが、料理の幅を広げるために、洋食にチャレンジしました。丸ごとトマトを入れて炊くごはんは、トマトのうま味成分のグルタミン酸により少量の塩でもおいしく仕上がります。パセリやシソの香り、南瓜の甘みといった素材を生かし、プリッとしたりカリッとしたエビや、冷めてもカリカリの米粉の衣など食感も楽しめるよう工夫しました。ワンプレートで盛り付け、病院給食にはない賑やかな見た目も食欲をそそります。



南瓜のポタージュ

材 料	1人分	4人分
南瓜 (皮なし・うす切り)	40g	160g
たまねぎ (うす切り)	20g	80g
顆粒コンソメ	1g	小さじ 1 と 1/2
牛乳	20g	80g
みりん	2.6g	大さじ 1/2 強
塩糀	2.6g	10.4g
黒こしょう	少々	少々

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：58kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.6g 食塩相当量：0.6g



作り方

- ①南瓜・たまねぎ・顆粒コンソメをひたひたの水で煮る。
- ②南瓜に火が通ったら、ミキサーにかける。鍋に戻し牛乳・みりん・塩糀を加え、火にかけて温める。
- ③器に盛り付け、黒こしょうを散らす。

海老カツ

材 料	1人分	4人分	
むきエビ	45g	180g	
A ()	たまねぎ (みじん切り)	30g	120g
	しそ (みじん切り)	2g	8g
	卵	10g	40g
	砂糖	0.4g	小さじ 1/2 強
小麦粉	適量	適量	
卵	適量	適量	
米パン粉	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
ベビーリーフ	5g	20g	
赤パプリカ	20g	80g	
レモン	10g	40g	

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：226kcal たんぱく質：12.1g 脂質：12.9g 食塩相当量：0.4g



マリネ

材 料	1人分	4人分	
()	かぶ	30g	120g
	塩	0.2g	小さじ 1/6 弱
にんじん	15g	60g	
しめじ	10g	40g	
A ()	砂糖	0.5g	小さじ 2/3
	粒マスタード	3	大さじ 2/3 強
	酢	2	大さじ 1/2 強
	オリーブオイル	0.5	小さじ 1/2

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：33kcal たんぱく質：1.5g 脂質：1g 食塩相当量：0.2g

作り方

- ①かぶとにんじんを薄めのいちょう切りにし、かぶは塩で揉み、しんなりさせる。
- ②人参、しめじはボイルし冷ます。
- ③かぶの水分をよく切り、②と A を合わせる。

秋味 ～彩り減塩ランチ～



ライスサラダ (2種)

材 料	1人分	4人分
米	70g	280g
☆レモンドレッシング風味		
レモンドレッシング (市販品)	2.5g	大さじ 2/3
アボカド (5mm角)	15g	60g
パプリカ (赤) (3mm角)	10g	40g
パプリカ (黄) (3mm角)	10g	40g
むきえび	6g	24g
★イタリアンドレッシング風味		
イタリアンドレッシング (市販品)	2.5g	大さじ 2/3
きゅうり (3mm角)	20g	80g
みょうが (みじん切り)	10g	40g
大葉 (みじん切り)	1枚	4枚
トマト (5mm角)	20g	80g
卵	10g	1個
いくら	2g	8g

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：323kcal たんぱく質：8.5g
脂質：4.7g 食塩相当量：0.3g

作り方

- 洗米して米を炊き、2等分する。
- ☆レモンドレッシング風味
- ①むきえびは茹でる。
 - ②最初に半量にしたご飯とレモンドレッシングを混ぜ合わせる。
 - ③②にアボカド (飾り用に少し取っておく)・パプリカも加えて混ぜる。
 - ④器に盛り、上から取っておいたアボカドとえびを飾る。
- ★イタリアンドレッシング風味
- ①卵を溶いて油 (分量外) をひいたフライパンで焼き、薄焼き卵を作る。薄焼き卵を半分に切ってから細切りにして錦糸卵を作る。
 - ②最初に半量にしたご飯とイタリアンドレッシング混ぜ合わせる。
 - ③②にきゅうり (飾り用に少し取っておく)・みょうが・大葉・トマトを加えて混ぜる。
 - ④器に盛り、上から錦糸卵ときゅうり・いくらを飾る。

カレームニエル

材 料	1人分	4人分
鮭切り身	45g	180g
小麦粉	2g	大さじ 1 弱
カレーパウダー	0.5g	小さじ 1
バター	6g	大さじ 2
にんにく (みじん切り)	0.8g	3.2g
たまねぎ (みじん切り)	20g	80g
えりんぎ (スライス)	4g	16g
しめじ (ほぐす)	4g	16g
しいたけ (スライス)	4g	16g
塩	0.8g	小さじ 1/2 強
酒	3g	大さじ 2/3 強
パセリ (みじん切り)	0.1g	0.4g
さつまいも (大きめ乱切り)	20g	80g
砂糖	5g	大さじ 2 強
レモン果汁	5g	大さじ 1 と 1/3

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：174 kcal たんぱく質：11.1g 脂質：6.8g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ①小麦粉とカレーパウダーを混ぜ合わせ、鮭にまぶしてオーブンまたは魚焼きグリルで焼く。
- ②フライパンにバターを溶かし、にんにくを加え、香りが出るまで炒める。きのこ・たまねぎを加え、塩・酒で味付ける。最後にパセリを加える。
- ③小鍋にさつまいもと砂糖・レモン汁を入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまで加熱する。
- ④皿に焼いた鮭を盛り、②のソースをかけ、③を添える。

車麩のポトフ

材 料	1人分	4人分
車麩	1.5g	1枚
顆粒コンソメ	1.2g	小さじ 2 弱
水	100g	400g
たまねぎ (くし型切り)	25g	100g
にんじん (乱切り)	10g	40g
かぶ (葉付き) (くし型切り)	15g	60g
ベーコンブロック	7g	28g
こしょう	少々	少々

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：48kcal たんぱく質：2.1g 脂質：2.1g 食塩相当量：0.6g

作り方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、コンソメを加えて溶かす。火を止めたなら車麩を加えて戻し、8等分に切っておく。
- ②ベーコンブロックは好みの大きさに切っておく。
- ③①のコンソメに火の通りにくいものから材料を入れて煮込む。最後にこしょうをふる。
- ④器に盛り合わせる。

和梨のジュレ

材 料	1人分	4人分
梨	50g	200g
砂糖	4.5g	大さじ 2
赤ワイン	3.5g	大さじ 1
水	12.5g	50g
砂糖	2g	大さじ 1 弱
レモン果汁	1g	小さじ 1 弱
ゼラチン (水でふやかす)	0.4g	1.6g

※ゼラチンのふやかし方は商品の説明書に従ってください。

作り方

- ①梨は皮と種を取り、くし型に切る。鍋に入れ、砂糖とひたひたの水で煮込む。
- ②鍋に赤ワインを入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ③②に水、砂糖、レモン果汁を加え一度沸かし、水に戻したゼラチンを加えて冷ます。冷蔵庫で冷やし、固まったら軽くフォークで崩し、ジュレ状にする。
- ④器に梨を盛り、上から③のジュレをかける。

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：51kcal たんぱく質：0.6g 脂質：0.1g 食塩相当量：0g

メニューのポイント

ライスサラダでは塩分をほとんど使わず、彩りを演出。ムニエルはカレー風味で味のメリハリをつけ、きのこソースとの相性も良い。ポトフの車麩はコンソメで戻すと、味の含みが増しておいしい。



うまみたっぷり秋色ごはん



さつま芋ごはん

材 料	1人分	4人分
米	70g	280g
さつま芋	30g	120g
A (しょうゆ)	1.5g	小さじ1
A (塩)	0.3g	小さじ1/5
A (酒)	2.5g	大さじ2/3
だし汁	85g	340g
いりごま (黒)	少々	少々

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：295kcal たんぱく質：4.9g 脂質：0.9g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ①さつま芋はよく洗い、皮付きのままさいの目に切って水にさらしておく。
- ②洗米しAの調味料とだし汁、①を入れて炊く。
- ③炊き上がったら盛り付け、黒ごまをふる。

メニューのポイント

減塩でも美味しく食べられるよう、生姜、ねぎなどの薬味を加えたり、セロリやレモンを使い味のアクセントにしました。また茄子を素揚げにする事でコクが加わり、美味しさにも繋がっています。病院食の普段の献立にアレンジを加えてみました。



鮭の風味焼き

材 料	1人分	4人分
鮭	60g	240g
塩	0.2g	小さじ1/6弱
赤ピーマン (ななめせん切り)	15g	60g
エリンギ (ななめせん切り)	10g	40g
ねぎ (ななめせん切り)	10g	40g
しょうゆ	3g	大さじ2/3
酒	1g	小さじ1弱
みりん	2g	大さじ1/2弱
レモン (輪切り)	1枚	4枚
万能ねぎ (小口切り)	3g	12g

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：146kcal たんぱく質：12.8g 脂質：7.9g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ①鮭に塩をふり、下味をつける。
- ②赤ピーマン・エリンギ・ねぎをしょうゆ、酒、みりんと和えて味をつける。
- ③①の上に②、レモンを乗せ、1人分ずつアルミ箔で包む。
- ④③をオープン又は魚焼きグリルで蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったらホイルの口をあけ、表面を香ばしく焼き上げ、最後に万能ねぎを散らす。

茶せん茄子の揚げ浸し

材 料	1人分	4人分
茄子	中1個	中4個
ししとう	2本	8本
揚げ油	適量	適量
A (だし汁)	20g	80g
A (しょうゆ)	3g	大さじ2/3
A (みりん)	1g	小さじ2/3
おろし生姜	1g	4g

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：86kcal たんぱく質：1.2g 脂質：7.1g 食塩相当量：0.4g

作り方

- ①茄子に縦の切り込みを入れ、茶せん茄子にして水にさらしアク抜きをする。
- ②ししとうはヘタを取ってから、爪楊枝で数か所穴をあける。
- ③油を160°Cに熱し、よく水気を取った茄子とししとうを素揚げにする。
- ④Aを鍋で軽く煮立たせ、揚げた茄子を入れ、火を止める。
- ⑤盛り付けの際、茄子をねじって茶せん状にし、ししとうとおろし生姜を添え、煮汁をかける。



沢煮椀

材 料	1人分	4人分
大根	20g	80g
にんじん	10g	40g
えのきたけ	20g	80g
ごぼう	10g	40g
だし汁	130g	520g
A (しょうゆ)	1.5g	小さじ1
A (酒)	1.5g	小さじ1強
A (塩)	0.2g	小さじ1/6弱
絹さや	1枚	4枚

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：24 kcal たんぱく質：1.2g 脂質：0g 食塩相当量：0.4g

作り方

- ①かっこの野菜を全て千切りにしてだし汁で煮る。
- ②絹さやはさつと茹で、斜めに切る。
- ③野菜に火が通ったらAの調味料を加え、盛り付けて絹さやを添える。



新潟南病院ある日の献立



menu

山菜炊き込みごはん
 錦糸しゅうまい
 ひじきと大根サラダ
 季節の果物

山菜炊き込みごはん

材 料	1人分	4人分
精白米	50g	200g
もち米	40g	160g
山菜水煮（水を切る）	20g	80g
油揚げ	3g	12g
こんにゃく	10g	40g
しょうゆ	2g	大さじ1/2弱
砂糖	1g	小さじ1強
だし汁	適量	適量

作り方

- ①精白米、もち米を洗米し、吸水させておく。
- ②こんにゃくは横5mm×15mm程度にカットする。
油揚げは湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- ③①の水を切って炊飯器に入れる。
しょうゆ・砂糖・だし汁を炊飯器の目盛に合わせて加え、山菜水煮・こんにゃく・油揚げも加えて炊く。

【栄養価（1人分）】 エネルギー：344kcal たんぱく質：6.1g 脂質：3g 食塩相当量：0.4g

メニューのポイント

新潟南病院で実際に提供されている献立です。錦糸しゅうまいを月に見立て、秋にピッタリの献立です。



錦糸しゅうまい

材 料	1人分	4人分
卵	25g	2個
（たまねぎ（みじん切り））	40g	160g
（サラダ油）	1g	小さじ1
鶏ひき肉	35g	140g
（しょうゆ）	1g	小さじ2/3
（砂糖）	1g	小さじ1強
A（塩）	0.3g	小さじ1/5
（片栗粉）	1.5g	小さじ2
（だし汁）	75g	300g
あん（しょうゆ）	2.5g	大さじ1/2強
（砂糖）	1g	小さじ1強
（片栗粉）	1.5g	小さじ2

作り方

- ①卵を溶いて、フライパンに油（分量外）を引き、うす焼き卵を作る。薄焼き卵を半分に切ってから細切りにして錦糸卵を作る。
- ②たまねぎをみじん切りにし、油で炒める。
- ③ボールに鶏ひき肉、②、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、肉団子を1人あたり2個作る。
- ④皿に肉団子を並べ、上に錦糸卵を散らし、蒸し器で約15分蒸す。
- ⑤小鍋にだし汁を煮立てしょうゆ、砂糖を加える。かき混ぜながら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥器にあんをひき、その上に蒸し上がった肉団子をのせて完成。

【栄養価（1人分）】 エネルギー：147kcal たんぱく質：11.9g 脂質：6g 食塩相当量：0.8g



ひじきと大根サラダ

材 料	1人分	4人分
干しひじき	2g	8g
大根	40g	160g
かに風味かまぼこ	10g	40g
フレンチドレッシング（市販品）	10g	大さじ2と2/3

作り方

- ①ひじきは水で戻し、洗った後にさっと茹でる。
- ②大根はスライサー等で細い千切り状に、かに風味かまぼこはほぐす。
- ③①・②とフレンチドレッシングを和える。

【栄養価（1人分）】 エネルギー：62kcal たんぱく質：1.6g 脂質：4.3g 食塩相当量：0.7g



ちよいしお豆知識

無理なくできる減塩①
 「つけものは控えめに」

つけものには食塩がいっぱい！
 もりもり食べると食塩の取り過ぎに…。
 食べる量を少量にする、浅漬けにすると減塩につながります。

- ・なす塩漬け1個（20g）▶食塩0.4g
- ・たくあん漬（塩押し）2切れ▶食塩0.6g

くるくる肉で彩り酢豚 「秋メニュー」



menu
ごはん
くるくる肉の彩り酢豚
中華スープ
柿とさつま芋のサラダ
季節の果物

くるくる肉の彩り酢豚

材 料	1人分	4人分
干しいたけ	1枚	4枚
きくらげ	0.5g	2g
豚もも肉(スライス)	40g	160g
めんつゆ(3倍濃縮)	2g	大さじ1/2弱
だし汁	1g	小さじ1弱
酒	1g	小さじ1弱
片栗粉	2g	大さじ1弱
赤ピーマン	10g	40g
ピーマン	15g	60g
にんじん	15g	60g
たまねぎ	60g	240g
揚げ油	適量	適量
油	5g	20g
鶏がらスープの素	0.5g	2g
しょうゆ	1g	小さじ2/3
A 砂糖・酒・片栗粉	各2g	各8g
ケチャップ	8g	大さじ2強
酢	7g	大さじ2弱

作り方

- ①干しいたけときくらげはもどして一口大に切る。
- ②豚もも肉にめんつゆ・酒で下味を付け、くるくる巻き、片栗粉をまぶす。
- ③赤ピーマン、ピーマン、にんじん、たまねぎを乱切りにする。にんじんは下ゆでしておく。
- ④油を170℃程度に熱して③の野菜を素揚げし、②も揚げる。
- ⑤フライパンに油を熱し、①④の材料を炒め合わせ、Aの調味料を加える。具材にあんが絡まれば出来上がり。

【栄養価(1人分)】 エネルギー：213kcal たんぱく質：9.1g 脂質：11.1g 食塩相当量：0.8g

中華スープ

材 料	1人分	4人分
鶏がらスープの素	1.2g	小さじ2弱
A 水	150g	600g
しょうゆ	1g	小さじ2/3
たまねぎ(くし型切り)	20g	80g
カットわかめ	0.3g	1.2g
塩	0.2g	小さじ1/6弱
こしょう	少々	少々
ごま油	0.5g	小さじ1/2
白ごま	少々	少々

【栄養価(1人分)】 エネルギー：17kcal たんぱく質：0.5g 脂質：0.6g 食塩相当量：0.9g

作り方

- ①鍋にAの材料を入れ、玉ねぎを加え、火にかける。
- ②玉ねぎに火が通ったらわかめを加える。
- ③塩・コショウ・ごま油で味を調える。
- ④器に盛り、白ごまをちらす。

柿とさつま芋のサラダ

材 料	1人分	4人分
さつま芋	50g	200g
さわし柿	20g	80g
マヨネーズ(カロリーハーフ)	9g	大さじ3
レモン汁	1g	小さじ1弱
ドライパセリ	少々	少々

作り方

- ①さつま芋は1cm角に切り、ゆでる。
- ②さわし柿を1cm角に切る。
- ③マヨネーズにレモン汁を加えて軽く混ぜる。そこに①②を加えて和える。
- ④器に盛りつけ、上にドライパセリをかける。

【栄養価(1人分)】 エネルギー：109kcal たんぱく質：0.9g 脂質：3.1g 食塩相当量：0.3g

ちよいしお 豆知識

無理なくできる減塩②
「かくれた食塩を見のがさない」
食塩は調味料だけに含まれているわけではありません！

- 加工食品にも塩分が含まれています。
- ・ウインナー2本(50g) ▶ 1g
 - ・焼きちくわ1本(30g) ▶ 0.6g
 - ・たらこ(25g) ▶ 1.2g
 - ・塩ざけ1切れ(80g) ▶ 1.4g
- 食べ過ぎに注意し、食塩を元々含んでいる食品を使う時は、調味料を少なめにするのが減塩のポイントです。

メニューのポイント

酢豚はスライス肉をくるくる巻いて、柔らかく。柿とさつま芋のサラダはマヨネーズとレモン汁だけで季節感のある美味しい減塩サラダです。

心ぽっかぽかメニュー



menu

生姜ごはん
すまし汁
鶏肉のマーマレード焼き
青菜の煮びたし

生姜ごはん

材 料	1人分	4人分
米	68g	272g
生姜	5g	20g
A	しょうゆ	1g 小さじ 2/3
	酒	6g 大さじ 1と 1/2
	昆布	1g 4g
だし汁	適量	適量
いりごま	少々	少々
きざみのり	少々	少々

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：260kcal たんぱく質：4.6g 脂質：1.1g 食塩相当量：0.2g

作り方

- ①生姜を千切りにする。
- ②洗米した米の水を切り、生姜半量とともに炊飯器に入れる。
Aの調味料と昆布、だし汁を炊飯器の目盛に合わせて入れ、炊く。
- ③炊き上がったら昆布を除き、残りの生姜を混ぜ込む。
- ④器に盛り、ごまときざみのりを散らす。

メニューのポイント

「かるしおレシピ」を取り入れた減塩メニューにチャレンジしました。
生姜、マーマレード、三つ葉などの風味、香りのよい食材と貝柱や干しいたけなど旨みが出る乾物を取り入れ、素材の味を活かすメニューにしました。

すまし汁

材 料	1人分	4人分
貝柱	1.5g	6g
里芋 (いちょう切り)	20g	80g
大根 (いちょう切り)	20g	80g
にんじん (いちょう切り)	10g	40g
えのきたけ	10g	40g
ねぎ	10g	40g
だし汁	125g	500g
しょうゆ	3g	小さじ 2
酒	3g	大さじ 1弱
三つ葉	5g	20g

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：36kcal たんぱく質：2.2g 脂質：0g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ①貝柱を少量の水 (大さじ 2程度) で戻してほぐす。
- ②えのきはほぐして半分くらいの長さ、ねぎはななめ薄切りにする。
- ③だし汁に、①と里芋、大根、人参、えのきを加え、軟らかくなるまで煮る。
しょうゆ、酒で味を調え、ねぎを加え、火をとめる。
- ④器に盛り、三つ葉を飾る。

鶏肉のマーマレード焼き

材 料	1人分	4人分
鶏もも肉 (皮つき)	60g	240g
A	こしょう	少々 少々
	酒	2g 大さじ 1/2強
	マーマレード	6g 大さじ 1強
	しょうゆ	5g 大さじ 1強
	おろし生姜	1g 4g
油	1g	小さじ 1
たまねぎ (輪切り)	20g	80g
さつま芋 (輪切り)	20g	80g
ミニトマト	10g	40g
ブロッコリー	15g	60g

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：223kcal たんぱく質：11.9g 脂質：12.6g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ①鶏肉をAの調味料に漬け込む。
アルミ箔に油を塗り、その上に鶏肉を乗せて魚焼きグリルもしくはオーブンで中までしっかり火を通す。
- ②さつまいも・ブロッコリーは電子レンジで串がとおるくらいまで加熱しておく。
- ③たまねぎ・さつまいも・ミニトマト・ブロッコリーを魚焼きグリルまたはオーブンで焼き、①と共に皿に盛り付ける。



青菜の煮びたし

材 料	1人分	4人分
小松菜	60g	240g
干しいたけ	1/2枚	2枚
油揚げ	5g	20g
A	だし汁	40g 160g
	砂糖	1g 小さじ 1強
	うすくちしょうゆ	1.7g 小さじ 1強
	食塩	0.2g 小さじ 1/6弱

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：33kcal たんぱく質：2g 脂質：1.8g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ①小松菜は洗って4～5cmくらいの長さに切る。
干しいたけは戻してスライスする。
油揚げは5mmくらいの幅に切る。
- ②鍋でAを火にかけ、煮たつたところに小松菜、干しいたけ、油揚げを入れて煮る。火からおろして味を含ませる。



「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 健康メニュー



menu
かつお節ふりかけごはん
白身魚のオレンジソースかけ
酢の物
ごま味噌汁
ヨーグルトブルーベリーソース

かつお節ふりかけごはん

材 料	1人分	4人分
米	65g	260g
かつお節	0.5g	2g
A (しょうゆ)	1g	小さじ2/3
A (いりごま)	1g	小さじ1強
A (ごま油)	1g	小さじ1

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：249kcal たんぱく質：4.8g 脂質：2.1g 食塩相当量：0.1g

- 作り方**
- ①米を洗米して炊く。
 - ②かつおぶしを炒ってAを加え、水気を飛ばす。
 - ③器にごはんを盛り、②をかける。



かつお節はだしを取った残りを使ってもOK

魚はだし汁と生姜につけてから調理を！
臭みがぬけて、うす味でもおいしくなります

メニューのポイント

彩りよく、健康食材「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を取り入れたメニュー
ま：豆（油揚げ）、ご：ごま、わ：わかめ（岩のり）、や：野菜、さ：魚、し：椎茸（えのき）、い：いも（さつまいも）

白身魚のオレンジソースかけ

材 料	1人分	4人分
（すずき）	60g	240g
（だし汁）	20g	80g
（おろし生姜）	5g	20g
油	2g	小さじ2
パプリカ	10g	40g
ピーマン	10g	40g
（にんにく（みじん切り））	3g	12g
（たまねぎ（みじん切り））	20g	80g
バター	1g	小さじ1
小麦粉	2g	大さじ1弱
オレンジ果汁	30g	120g
顆粒コンソメ	1g	小さじ1と1/2
ケチャップ	1g	小さじ1弱
塩	0.2g	小さじ1/6弱
こしょう	少々	少々
サニーレタス	5g	20g

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：178kcal たんぱく質：14.8g 脂質：6.5g 食塩相当量：0.7g

- 作り方**
- ①魚をだし汁とおろし生姜に1時間半つけておく。
 - ②パプリカ・ピーマンは細かく切って茹で、水気を切っておく。
 - ③魚は水気を切って、油で両面を焼き、フタをして蒸焼きにする。
 - ④バターでにんにく、玉ねぎを炒める。小麦粉を加えて炒め、オレンジ果汁、コンソメを入れて煮立てて少しとろみがついたらケチャップ、塩、こしょうを加える。
 - ⑤器に③を盛って④のソースをかけ、その上から②をちらす。
サニーレタスを洗って水を切り、添える。



オレンジ果汁は、果汁100%ジュースで代用してもOK

酢の物

材 料	1人分	4人分
春雨	5g	20g
かきのもと	5g	20g
えのきたけ	5g	20g
干し岩のり	0.5g	2g
A (ゆずの皮（きざむ））	3g	12g
A (酢)	6g	大さじ1と1/2強
A (砂糖)	1g	小さじ1強
A (だし汁)	4g	大さじ1強

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：29kcal たんぱく質：0.4g 脂質：0g 食塩相当量：0g

- 作り方**
- ①春雨を茹で、食べやすい長さに切る。
 - ②かきのもとと中心を残して花びらを取り、酢（分量外）を入れた湯で茹で、水にとって冷ました後、水を切る。
 - ③えのきはほぐして半分程度の長さにし、茹でる。
 - ④岩のりは水で戻し、水を切る。
 - ⑤Aの調味料を混ぜ合わせ、①②③④と和える。

ごま味噌汁

材 料	1人分	4人分
油揚げ	5g	20g
さつま芋（いちょう切り）	30g	120g
だし汁	120g	480g
味噌	5g	大さじ1強
ねりごま	3g	大さじ2/3強
ねぎ（小口切り）	10g	40g

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：90kcal たんぱく質：2.6g 脂質：3.7g 食塩相当量：0.6g

- 作り方**
- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅に切る。
 - ②だし汁でさつま芋・油揚げを煮、味噌を加える。
 - ③ねりごまを加え、溶けたらねぎをちらして火を止め、盛りつける。





減塩さっぱりメニュー



menu

ごはん
鶏肉と野菜のお酢炒め
切り干し大根サラダ
季節の果物

鶏肉と野菜のお酢炒め

材 料	1人分	4人分
鶏肉	70g	280g
片栗粉	3g	大さじ1と1/3
南瓜	30g	120g
たまねぎ (3~4cm角)	50g	200g
パプリカ (3~4cm角)	10g	40g
ピーマン (3~4cm角)	20g	80g
生しいたけ (3~4cm角)	20g	80g
揚げ油	適量	適量
サラダ油	5g	20g
おろし生姜	1g	4g
塩	1g	小さじ2/3
A 酢	5g	大さじ1と1/3
オイスターソース	3g	大さじ2/3弱
だし汁	10g	40g

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②南瓜はスライスし3~4cmの長さに切る。
- ③油を熱し南瓜・たまねぎ・パプリカ・ピーマン・しいたけを素揚げにする。
①の肉も揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、③とAの調味料を入れ絡める。

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：251 kcal
たんぱく質：13.8g 脂質：15.1g
食塩相当量：1.4g

メニューのポイント

当院で実際に提供しているメニューです。
酢の効果を利用し減塩を感じさせません。



切り干し大根サラダ

材 料	1人分	4人分
切り干し大根	6g	24g
きゅうり (せん切り)	10g	40g
にんじん (せん切り)	10g	40g
ぼん酢 (市販)	7g	大さじ1と2/3
いりごま (白)	0.5g	小さじ2/3

作り方

- ①切干大根はもみ洗いし水気を絞る。
- ②湯を沸かし①を入れ再度煮立ったらザルにとって冷ます。
2~3cmに切り水気を絞る。
- ③きゅうり・にんじんをさっと茹で、水気を切る。
- ④②、③、いりごま、ポン酢を混ぜ合わせる。

【栄養価 (1人分)】 エネルギー：29kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.4g



病院食料理コンクールとは



新潟市内の病院栄養士・調理師で組織する「新潟市病院給食研究会」が主体となり、平成24年度から2年に1度開催しています。

今回は3回目となり、市民の健康課題である「高血圧」「脳血管疾患」「胃がん」などの予防と、これらの病気で食事の注意が必要な方向への「減塩食」をテーマに開催しました。参加9病院の栄養士・調理師が、味付けや彩りなどに創意工夫を凝らして腕を競いました。

現在、新潟市病院給食研究会と新潟市保健所が連携して「うす味でおいしい病院食」の提供に取り組んでいます。応募レシピには減塩だけでなく“おいしさ”の工夫が満載ですので、ぜひご家庭でも活用ください。

第3回 病院食料理コンクールの内容

開催日時：平成28年9月30日(金) 12時30分~17時
会 場：新潟市食育・花育センター 調理実習室

テーマ 減塩食

【1食栄養価】 エネルギー：500~600kcal たんぱく質：15~20g
脂肪比率：20~25% 食塩：2g以下
【1食予算】 280円程度

レシピの対象

生活習慣病予防が気になる方
高血圧・心臓病・腎臓病・胃がんなどで治療中の方

審査項目

①減塩を感じさせない味つけ	⑤独創性・アレンジ性
②彩り	⑥材料費以上の出来栄か
③献立構成	⑦作業態度・衛生的な調理
④普及性	⑧制限時間内で調理が完了したか

審査員

三島 茂	新潟県調理師会 顧問
吉田 育子	新潟調理師専門学校 学院長
出塚 彩	にいがた食育・保育専門学校えぶろん 校長
藤間 直樹	新潟県栄養士会 医療部会委員
黒井 秀仁	新潟市病院給食研究会 調理理事
◎羽賀 隆	新潟市保健所食の安全推進課長

(敬称略)

うす味でもおいしい料理の“コツ”



汁物はだしをきかせて “具たくさん”に！

出しの旨みでうす味でおいしく
汁の量が減り減塩に
つながります。



香辛料・香味野菜・ レモンや酢を 上手に 利用しましょう！



食材の旨みを 生かしましょう！

新鮮な食材には
食材本来の旨みがいっぱい

トマトには
グルタミン酸の旨みが
乾物には素材の旨みが凝縮
されています。



低塩の調味料を 活用しましょう！

ケチャップ・マヨネーズは
塩や味噌・しょうゆに比べて
塩分が少ない調味料です。

料理にとり入れると、
色んな味付けで
上手に減塩できます。



●料理コンクール運営

新潟市病院給食研究会 コンクール担当理事 (五十音順)

池田 生美	井田 昭彦	河内 恭典	小林 綾香
蝶名林秀樹	東城さより	長尾久美子	西脇 典子
野崎 彰子	古川美弥子	山賀新一郎	山口 千尋
山本華奈子			

発行：平成29年3月

問い合わせ先：新潟市保健所食の安全推進課 TEL 025-212-8223
〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号