

# “適塩”おいしいな弁当

## だしが決め手！



★塩分を控えるコツは…だしです。

だしを使って調理をすると、使わない時と比べ、塩分が少量でも、だしや食材の風味が感じられ、おいしくなります。おいしくて体に優しい減塩料理が誰にでも作れます！

ご飯  
ゆで豚のごま和え  
ねぎ味噌大根

鮭の甘辛焼き  
茄子とトマトのグリル  
フルーツ（柿）

調理時間のコツ

☆切り方：火の通り方、味のしみ方、提供する量、見た目の美しさに影響します。

- ・食材の大きさを合わせる。2～3cm角がめやす。
- ・例）パプリカは厚さを半分に切る（そぐように）。  
かぼちゃは四角になるように切る。



☆だし汁：だし汁，八方だし，下ゆで用八方だしの使い分け（作り方は下記参照）

- ・だし汁（0.06%塩分）：八方だしや煮物・汁物のもとになります。  
魚類や肉類の下味付けにも使用できます。
- ・八方だし（1.2%塩分）：主に煮物に使用します。（根菜類は水で下ゆで後）
- ・下ゆで用八方だし（0.82%塩分）：塩分・水分がしみ込みやすいもの（きのこ類や肉類等）に風味づけのため使用します。

☆下ゆで：余計な塩分を染み込ませないために行います。

☆ゆで時間の厳守：塩分の染み込み量だけでなく、形よい仕上がりのためにも大切。

### ◆基本のだし汁

- ①1.8Lの湯を沸騰させ、火を止めてから約10～30gの削り節を入れる。
- ②削り節が沈んだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おく。
- ③細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこし、削り節を軽く絞る。

### ◆八方だし

- ①1.3Lのだしを火にかけ、砂糖30g、塩6g（小さじ1）、薄口しょうゆ1/4カップを順に加える。
- ②ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。ぐらぐら沸騰させない。
- ③すぐに冷まし、清潔な容器に移してなるべく早く冷蔵庫へ。  
※衛生状態に気を付ければ2～3日持つが、風味・香りが飛ぶので早めに使用。  
※冷凍もできるが、早めに使用。半量程度で作るのもだし汁が残らずお勧めです。

### ◆下ゆで用八方だし

基本のだし：八方だし = 1：2 の割合で合わせる。



このお弁当は、国立循環器病研究センター『国循』の『かるしおレシピ』の手法を参考に健康づくり支援店の㈱大森食品と健康プラザが協力して作りました

だしの極意

# “適塩” おいしいな弁当レシピ

## 鮭の甘辛焼き 塩分0.4g

124kcal

生鮭 …………… 50g  
 おろししょうが …… 1g  
 だし汁 …………… 10cc  
 薄力粉 …………… 3g  
 サラダ油 …………… 3g  
 白ごま …………… 1.5g  
 A { 濃口しょうゆ …… 2g  
 上白糖 …………… 2g  
 さやいんげん …… 10g

- ※ 塩分を極力控えた下味をつける。  
 しょうがの香味を利用して下味の塩分をカット。
- ① 生鮭をだし汁とおろししょうがに30分くらいつけておく。
  - ② 水気を拭いた①に薄力粉をまぶす。
  - ③ サラダ油をひいたフライパンで焼き目を付けるように焼き、弱火にして火を通す。
  - ④ 合わせたAを加え、からめる。
  - ⑤ 白ごまをふり、さやいんげんを添える。

## 茄子とトマトのグリル 塩分0.2g

37kcal

トマト …………… 20g  
 なす …………… 30g  
 しめじ …………… 10g  
 八方だし …………… 適宜  
 ピーマン …………… 5g  
 長葱 …………… 5g  
 オリーブオイル …… 2g  
 A { だし汁 …………… 5cc  
 砂糖 …………… 0.5g  
 濃口しょうゆ …… 1.5g

- ※ しめじはゆでると味が付きにくいため、八方だしを使用。
- ① トマトは皮つきのままくし切り。なすは縦に8分割、3cm長さのくし切り。
  - ② しめじは小房に分け、八方だしで軽く茹でる。
  - ③ ピーマンは3cmの細切り。長葱は斜め薄切り。
  - ④ ①をトースター 1200wで10分ほど焼く。なすが柔らかくなるまで。
  - ⑤ Aを合わせておく。
  - ⑥ ②③をボウルに入れ、オリーブオイルをまぶしながら混ぜる。
  - ⑦ Aをかける。最後に④の形を崩さないように混ぜる。

## ゆで豚のごま和え 塩分0.3g

108kcal

豚ロースしゃぶしゃぶ用 … 30g  
 下ゆで用八方だし … 適宜  
 小松菜 …………… 20g  
 にんじん …………… 10g  
 ごぼう …………… 5g  
 玉葱 …………… 10g  
 えのきたけ …………… 10g  
 A { すりごま …………… 1.5g  
 上白糖 …………… 0.5g  
 濃口しょうゆ …… 2g  
 酢 …………… 2cc  
 だし汁 …………… 10cc

- ※ 肉の臭み抜き・風味づけのため、下ゆで用だし汁を使用。
- ① 豚肉は下ゆで用八方だしで火を通す。  
 ゆですぎない!!!!!! (うまみを残す)  
 水を切ったら、7mm幅の細切りにする。
  - ② 小松菜、人参は3cmの細切り。  
 ごぼうはささがき。玉葱は薄切りにする。  
 えのきは3cm長さに切り、ほぐす。
  - ③ Aを合わせておく。
  - ④ 小松菜、人参、ごぼうをゆでる。
  - ⑤ 玉葱とえのきはさっとゆでる。
  - ⑥ 水切りした①、④、⑤をAで和える。

## ねぎ味噌大根 塩分0.4g

29kcal

だいこん …………… 40g  
 下ゆで用八方だし … 適宜  
 A { 上白糖 …………… 1g  
 味噌 …………… 2.5g  
 水 …………… 5cc  
 長葱 …………… 10g  
 サラダ油 …………… 1g

- ※ 塩分しみ込みを少なくするため、水ゆで。  
 ねぎ味噌添えるため、下ゆで用だし汁を使用。  
 味噌等添えない時は八方だしで10分茹でる。
- ① 大根を1.5cm程度の半月切りにし、水で茹でる。  
 水切りし、下ゆで用八方だしで10分茹でる。  
 煮汁に浸したまま冷まし、味を染み込ませる。
  - ② Aを合わせておく。
  - ③ 長葱をみじん切りにし、しんなりするまで炒める。
  - ④ ③に②を加えて馴染ませる。
  - ⑤ ①の大根に④をポトリとたらす。

## ご飯 塩分0g

400kcal

白米飯 …………… 250g

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンB1	食物繊維	食塩相当量
708kcal	27.7g	17g	0.53mg	5.1g	1.3g

柿 20g  
 10kcal  
 を含みます

対象：30～40代男性 身体活動Ⅰ