

減塩ポイント

選ぶとき
作るとき

北九州市が発祥と言われる「焼うどん」。しょうゆやソースを減塩調味料に変更することで食塩相当量を減らせます。

焼うどん

● 材料 (2人分)

ゆでうどん	440g	
豚肉	80g	
たまねぎ	100g	
キャベツ	80g	
にんじん	20g	
もやし	40g	
サラダ油	小さじ1と1/5	
A	減塩お好み焼きソース※1	大さじ3と1/2
	減塩しょうゆ	大さじ2/3
かつお節	3g	



※ 1:塩分50%オフ(食塩相当量
4.8g(100gあたり)商品比)

● 作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、うどんともやしを入れて、Aを加え、よく炒める。
- ③ ②を盛り付けてかつお節をのせる。

※レシピに記載している減塩しょうゆ、減塩タイプ食塩は以下で算出しています。

減塩しょうゆ 食塩相当量▶ 8.3g(100gあたり)

減塩タイプ食塩 食塩相当量▶ 45.7g(100gあたり)

1人分栄養価

エネルギー	390kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	8.0g
炭水化物	61.1g
食塩相当量	1.9g
カリウム	745mg

減塩ポイント

選ぶとき
作るとき

ケチャップは、調味料の中でも食塩相当量が少なめです。減塩しょうゆとの組み合わせで美味しく減塩！

トマトケチャップの酢豚

● 材料 (2人分)

豚ロース	140g
かたくり粉	大さじ1
ピーマン	100g
赤ピーマン	60g
たまねぎ	60g
生しいたけ	2個(20g)
サラダ油	大さじ1
A	ケチャップ 大さじ3
	減塩しょうゆ 小さじ1
	酢 小さじ2



● 作り方

- ① 豚肉を2cm角に切り、かたくり粉をまぶす。
- ② ピーマンと赤ピーマンを2cm角に切る。玉ねぎはくし切り、生しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を加える。肉に火が通ったら②を加えてさらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、Aを加え、炒め、器に盛りつける。

1人分栄養価

エネルギー	262kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	13.9g
炭水化物	18.1g
食塩相当量	1.1g
カリウム	576mg

ケチャップを減塩タイプのものにすると、さらに減塩！
(1.1g▶0.8g)

減塩ポイント

作るとき

鶏肉をソテーする（焼く）ことで、香ばしさが加わります。にんにくの香りとレモンの酸味で塩分控えめでもおいしい一品です。

チキンとまのこのガーリックソテー

● 材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	120g
塩	0.6g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
白ワイン	大さじ2
しめじ	50g
たまねぎ	40g
赤ピーマン（パプリカ）	20g
にんにく	4g
バター	小さじ2
塩	0.6g
こしょう	少々
レモン汁	大さじ1
パセリ	1g



● 作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② しめじは石づきを除いて小房に分け、たまねぎ、赤ピーマンはせん切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、①を中火で焼き、両面に焼き色がついたら白ワインを加えて蒸し焼きにする。
- ⑤ ④を取り出したフライパンにバターをとかし、にんにくを入れ炒める。②の食材を加えて炒め、塩、こしょう、レモン汁で調味する。
- ⑥ ④とを器に盛り、刻んだパセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	173kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	9.6g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.8g
カリウム	372mg

減塩ポイント

作るとき

塩やしょうゆを控えめにするだけでは物足りなくなるおかずも、酢を加えることで、塩分控えめでもさっぱりした味の変化が楽しめます。

酢入りきんぴら

● 材料 (2人分)

れんこん 30g
 ごぼう 30g
 にんじん 30g
 干しいたけ 2枚(4g)
 しらたき 30g
 サラダ油 小さじ1
 A { 砂糖 大さじ1/2
 塩 小さじ1/6(1g)
 しょうゆ 小さじ1/2
 酢 小さじ1/2



● 作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうは3cm長さの斜め切りにした後、細切りにし、酢水(分量外)につける。
- ② にんじんはごぼうと同様に切る。干しいたけはもどしてせん切りにする。(もどし汁は取っておく。)
- ③ しらたきは食べやすい長さに切ってさっとゆでる。
- ④ 鍋に油を熱して、水けをきった①②③を炒め、しいたけのもどし汁を材料がかぶるくらいの量加えて煮る。
- ⑤ ごぼうが柔らかくなったらAを加えてさらに炒め、味がなじんだら酢を加えてひと混ぜしてから火を止める。

1人分栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	2.0g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	1.0g
カリウム	213mg

春菊のゆず おろし和え



1人分栄養価

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.6g
カリウム	292mg

● 材料 (2人分)

春菊 80g
 だいこん 80g
 ゆずの皮 少々(2g)
 A { 砂糖 小さじ1/4
 塩 0.3g
 ゆず果汁 ... 小さじ4/5
 しょうゆ 小さじ4/5

● 作り方

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
- ② ゆずの皮はせん切りにする。
- ③ だいこんはすりおろし、水けを軽く切り、Aと②を混ぜあわせておく。
- ④ ①の水けをよくしぼり、③を加え、和える。食べる直前にしょうゆをかける。

減塩ポイント

作るとき

なめたけのような味がしっかりした加工食品を利用するときには調味料代わりに使用すれば、食べる量を抑えられ、ボリュームアップできます。

ほうれん草の なめたけ和え



1人分栄養価

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	1.6g
食塩相当量	0.6g
カリウム	320mg

● 材料 (2人分)

・ほうれん草 80g
 ・なめたけ 20g
 ・きざみのり ... 小さじ1/4

● 作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって2～3cm長さに切る。
- ② ①になめたけで和えて器に盛り、きざみのりをのせる。

減塩ポイント

作るとき

ごま油のコクと香り、にんにくの風味や辛みを活かします。マヨネーズなど食塩相当量の多くない調味料を使って減塩！

小松菜の ナムル



1人分栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	3.1g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	0.4g
カリウム	251mg

● 材料 (2人分)

小松菜 80g
もやし 80g

A { おろしにんにく 少々(0.6g)
ごま油 大さじ1/4
白ごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

● 作り方

- ① 小松菜はゆでて水けをきり、3cm長さに切る。
- ② もやしはゆでてざるにあげ、よく冷ます。
- ③ **A**の材料をあわせ、よく絞った①と②を和える。

ごぼうのごま マヨネーズ和え



1人分栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	6.6g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.6g
カリウム	259mg

● 材料 (2人分)

ごぼう 60g
ブロッコリー 60g

A { マヨネーズ 大さじ1
黒すりごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

● 作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし水にさらす。柔らかくなるまで煮る。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ **A**を混ぜ合わせ、水けをきった①②を和える。

減塩ポイント

作るとき

からしやカレー粉などの香辛料の利用で、減塩でも風味よく仕上げる
ことができます。香辛料の刺激で味の変化も楽しめます。

小松菜とあさりの からし和え



1人分栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.2g
炭水化物	1.9g
食塩相当量	0.6g
カリウム	263mg

● 材料 (2人分)

小松菜 …………… 100g
あさりむき身 …………… 25g
酒 …………… 大さじ1/2
練りからし …………… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1

● 作り方

- ① 小松菜はゆでて水けをきり、3cm長さに切る。
- ② 鍋にあさりを入れて酒をふり入れ、火を通す。
- ③ 練りからしにしょうゆを少しずつ加えてのばし、
①と②を加えて和える。

コーンとオクラの カレーマヨサラダ



1人分栄養価

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	4.6g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	0.5g
カリウム	149mg

● 材料 (2人分)

ホールコーン(缶) …………… 60g
オクラ …………… 80g
A { マヨネーズ …………… 大さじ1
塩 …………… 0.4g
カレー粉 …………… 小さじ1/4
あらびき黒こしょう …………… 適宜

● 作り方

- ① ホールコーンはざるにあげ、汁けをきる。
- ② オクラはさっとゆでて水にとる。水けをきって
ガクを切り落とし、乱切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。

栄養士さんの元気にしび

栄養士さんの元気レシピは、北九州市役所の管理栄養士が考えた、塩分控えめで野菜がしっかりとれる献立を紹介しています。

献立の特徴

✓ 栄養バランスの整った1食分

✓ 塩分**2.2g**未満※1

(味ごはんの献立は2.5g未満)

✓ 野菜が**120g**以上※2

※1:女性の1日の摂取目標量(6.5g)の1/3相当

※2:成人の1日摂取目標量(350g)の1/3以上

北九州市の
ホームページで
ご確認ください

栄養士さんの元気レシピ ホームページは

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01-0240.html>

北九州市 栄養士さんの元気レシピ

検索



食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

第四次北九州市食育推進計画

令和6年(2024年)度～令和10年(2029年)度

食を愛そう、未来を愛そう。北九州と。

食には愛が詰まっている。
大切に育まれた愛が込められている。

食の宝庫北九州で
食からの愛をあなたが受け取る。
その愛はあなたの、誰かの、
社会の未来を豊かにする。

食の愛は未来を巡る。
あなたが愛している未来がある。
だから食を愛そう。北九州と。

