



# うま塩!おいしく減塩

## 食べ方の工夫

1日の食塩摂取目標量 ▶ 男性 **7.5g**未満 女性 **6.5g**未満

### ざるそば



食塩量  
0.73g

めんつゆに全部つける



食塩量  
0.67g

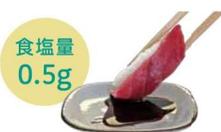
めんつゆに半分つける

### お寿司



食塩量  
1.0g

シャリにしょうゆをつける  
(5貫)



食塩量  
0.5g

ネタにしょうゆをつける  
(5貫)

### 焼肉



食塩量  
1.0g

全体にタレをつける  
(5枚)



食塩量  
0.5g

端にタレをつける  
(5枚)

野菜  
100gの  
目安

## 野菜を食べよう!今より+100g



トマト 中1個	ミニトマト 6個	にんじん 中1本	ピーマン 小4個
ほうれん草 5株 (1/2袋)	ブロッコリー 8房	小ねぎ 1袋	白ねぎ 1本
キャベツ 外葉1枚	大根 2cm輪切り	玉ねぎ 中1/2個	白菜 2枚

◆緑黄色野菜

# うま塩 もっと野菜 レシピ

1皿野菜 **100g**以上

食塩相当量 **0.8g**以下

生野菜  
350gは  
これくらい

食塩1gは  
小さじ1/6



大分県  
うま塩もっと野菜部会



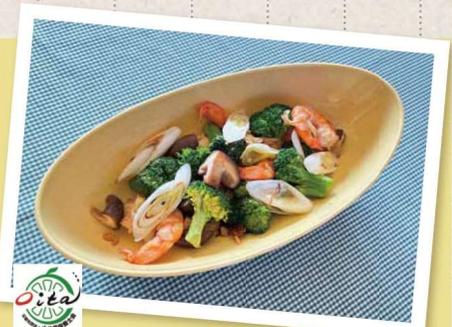
## ブロッコリーとエビのガーリック炒め

1人分 【エネルギー】171kcal 【食塩相当量】0.8g 【野菜量】108g

### 作り方

- ブロッコリーは食べやすい大きさの小房にわけておく。生しいたけは1口大に切り、白ねぎは1cm幅の斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
- エビは殻をむいて尾と背ワタをとり除き、酒をふりよくもんだのち冷水で洗い、水気をとっておく。
- ブロッコリーと生しいたけを耐熱容器に入れ水を少し加えふわっとラップをかけてレンジ(600Wで2~3分)加熱する。
- フライパンにオリーブ油を加え、エビと白ねぎを炒め、エビの色が変わったらにんにくを加え、香りが立ったらブロッコリーと生しいたけを合わせ炒める。
- 全体に塩・こしょうを振りさっと混ぜ、器に盛る。

大分白ねぎ・しいたけ



### 材料(1人分)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ブロッコリー……………80g   | 酒……………小さじ1       |
| 生しいたけ……………30g    | にんにく……………1/2かけ   |
| 大分白ねぎ……………25g    | オリーブ油……………大さじ1/2 |
| 無頭エビ(殻付き)……………6尾 | 塩……………0.5g       |
|                  | こしょう……………少々      |

## ケチャップでつくる さばのナポリタン風オープン焼き

1人分【エネルギー】145kcal 【食塩相当量】0.8g 【野菜量】107g

### 作り方

- ①さばは骨を抜き、水分をふき取って小麦粉をまぶしておく。
- ②たまねぎ、パプリカはスライスし、ブロッコリーはよく洗い小房に分けておく。
- ③耐熱皿にサラダ油を塗り、②を並べて塩をふる。ラップをして電子レンジで加熱する(600W2分)。
- ④③に①を皮目を上にして並べ、バター、ケチャップを塗る。ミニトマトとドライパン粉、粉チーズをトッピングし予熱したオープンで魚に火が通るまで加熱する(200℃10分程度)。



AEON KAGOME

材料(4人分)	カゴメトマト	大きさ3
さば(切り身)...	ケチャップ	小さじ3
薄力粉...	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ...	塩	1g
黄パプリカ...	ドライパン粉	4g
ブロッコリー...	粉チーズ	4g
ミニトマト...	バター	10g

## 緑黄色野菜のごろごろサラダ

1人分【エネルギー】132kcal 【食塩相当量】0.6g 【野菜量】110g

### 作り方

- ①材料をすべて一口大に切り、オープンで火が通るまでグリルする。
- ②①を黒酢たまねぎドレッシングと和える。
- ③盛りつけて完成。



トキハ kewpie

### 材料(2人分)

かぼちゃ...	100g	しめじ...	40g
さつまいも...	40g	エリンギ...	30g
水煮れんこん...	1/2個	ピーマン...	1個
にんじん...	1/2個	キュウピー黒酢玉ねぎ	大きさ2
		ドレッシング	

The oishii logo with a tomato character and the text 'あなたの思いをカタチに。' and 'ピーマン かんしょ'.

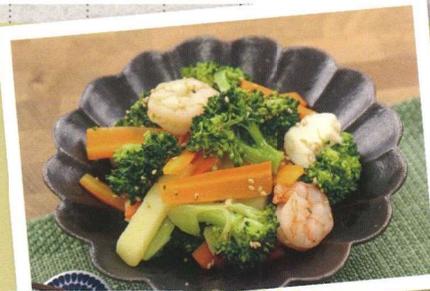


## だし香る 彩り野菜と海鮮の和風和え

1人分【エネルギー】219kcal 【食塩相当量】0.8g 【野菜量】101g

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房にわける。にんじん、じゃがいもは短冊切りにする。ボウルにAを合わせておく。
- ②鍋に水(分量外)を加え、①のにんじん、じゃがいもを入れ、沸騰したらシーフードミックスを加える。5分程煮たら、ブロッコリーを加え、2分程ゆで、ザルにあげ、荒熱をとり、水気をしっかり切る。
- ③①のボウルに②を加えて和える。



AEON AJINOMOTO コフをがいた

お塩控えめの...

ほんだし®	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

材料(2人分)	
ブロッコリー...	1個
にんじん...	1/2本
じゃがいも...	1個
冷凍シーフード...	80g

## うま塩もっと野菜レシピ公開中



Instagram



Cookpad



大分県HP



## 白菜とにらのとんぺい焼き

1人分【エネルギー】337kcal 【食塩相当量】0.8g 【野菜量】203g

### 作り方

- ①豚肉は2cm幅、白菜は5mm幅の細切り、にらは3cm長さ、小ねぎは小口に切る。
- ②Aのソースはあわせておく。
- ③フライパンを中火で熱し豚肉を炒め、油が出てきたら白菜・にら・もやしを加えて1分ほど炒め、和風だしを振りさっと炒めいったん取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油を加え中火で熱し、とき卵を入れて全体に広げ表面に火が通ったら中央に③のをせ卵で包む。
- ⑤上下をかえして皿に盛りAのソースをかけ、上からかつおぶし、小ねぎ、青のりをふる。

The oishii logo with a tomato character and the text 'あなたの思いをカタチに。' and '大分なら 大分味-ねぎ 米の恵み'.



### 材料(1人分)

豚バラ薄切り肉...	50g	サラダ油	小さじ1
白菜	100g	とんかつソース	8g
もやし	50g	トマトケチャップ	3g
大分なら	50g	鰹節	0.5g
和風だし顆粒 少々(0.2g)		大分味-ねぎ	3g
卵	1個	青のり	少々



## 大分県産の野菜について

The oishii logo with a tomato character and the text 'あなたの思いをカタチに。'.

大分県には、西日本トップクラスの生産量を誇り、みずみずしく甘みのある「大分白ねぎ」や、香り豊かな「大分なら」など、おいしくて新鮮な野菜があります。さらに、米を与えて育てたことで、口どけがよい豚肉「米の恵み」など、魅力的な食材も数多くそろっています。ぜひ県産食材のうまみを存分に生かして「うま塩もっと野菜レシピ」を作ってみてください。

公式HP



旨みをもつ食材を活用!

乾しいたけの生産量全国No.1の大分県から生まれた、ブランド商品。品種統一を行うことで、特徴をより明確に感じてもらえます。目的の料理に合わせて好みの品種を選び、それぞれの違いを楽しんでください。

詳しくは 公式HPを 検索

