



ヒガシマル

国立循環器病研究センター認定

かるしお® 八方だし
おいしい! 減塩レシピ。



美味しく 減塩生活



現在の日本では1日の食塩摂取量は、10.1g/人^{*}とされています。この数値は、食塩摂取目標量よりオーバーしているのです。食塩の摂り過ぎは、高血圧や脳卒中などの大きな要因のひとつです。生活習慣病予防のためにも、食塩摂取は控えめにしたいものです。

そこでご提案したいのが、国立循環器病研究センター認定の「かるしお[®]八方だし」でつくる減塩メニュー。まずは、気軽に一品から、始めてはいかがでしょうか。

このかるしお[®]八方だしのおいしい減塩レシピを、毎日の食生活に、お役立てください。

※令和元年 国民健康・栄養調査（厚生労働省）





かろしお®八方だしとは？

- 手軽においしく減塩メニューができる、
国立循環器病研究センター認定の調味料。
小さじ1杯…塩分0.6g
- 淡口しょうゆと濃厚なだしを合わせました。
だしの減塩効果を淡口しょうゆが更に引き上げます。
- 素材そのものが持つ色と味をおいしく引き立てます。
- 塩化カリウム不使用です。

国立循環器病研究センターのかろしお®生活

かろしお®とは、塩をかるく使って、おいしさを引き出す減塩の新しい考え方です。

「減塩」で「おいしい」商品を国立循環器病研究センター（国循）が認定。食生活の改善を提案します。



※国循とは、循環器病を対象とする国立高度専門医療研究センターです。

この小冊子の使い方

- ・カロリー・塩分は、特に表記のない場合は1人分です。
- ・調理時間は各メニューの分量（人数分）における調理時間となっています。
- ・計量スプーンは、大さじ1が15ml、小さじ1が5mlです。
- ・電子レンジの加熱時間は、表記のない場合500Wが目安です。600Wなら0.8倍、400Wなら1.2倍にしてください。

だし香る
肉じゃが
(2人前)



塩分 0.7g



160kcal

カロリー



30分

調理時間

【材料】


豚肩ロース肉… 65g、じゃがいも… 110g、にんじん… 25g
 玉ねぎ… 60g (1/4個)、さやいんげん… 2本、サラダ油… 小さじ1
 水… 300ml、**かるしお八方だし… 小さじ2**、塩… 適宜

【作り方】

- 1) 豚肉は一口大に切る。じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。さやいんげんは塩ゆでにして適当な長さに切る。
- 2) 鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら弱火にし、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて全体に油がまわるまで炒める。
- 3) 水を加えて強火にし、沸騰したらアクを取り、ふたをして弱火で10分煮る。
- 4) じゃがいもに火が通ったら、**かるしお八方だし**を加え、さらに10分煮る。
- 5) ふたをとり、少し煮詰めて火を止める。器に盛り、さやいんげんを飾る。



やさしい味つけて、だしの香りも楽しめます。

ぶりの
照り焼き
(2人前)
 塩分 0.7g


234kcal

カロリー



15分

調理時間

【材料】

- ぶり…2切れ (1切れ80g)
 小麦粉+片栗粉 (1:1) …合わせて小さじ1
 しし唐辛子…4本、サラダ油…小さじ1/2、青じそ…適宜
 【たれ】 かるしお八方だし…小さじ2、水…大さじ2

【作り方】

- 1) ぶりは洗って水けを拭き、小麦粉と片栗粉を合わせた粉を薄くまぶす。たれは合わせておく。
- 2) フライパンにサラダ油を中火で熱し、しし唐辛子を入れ、焼き色がついたら取り出す。ぶりは盛りつけたとき上になる方を下にして入れ、焼き色がついたら裏返して焼く。
- 3) 火が通ったら余分な油を拭き取り、たれを加えてからめるように焼く。
- 4) 器にぶり、しし唐辛子、青じそを盛る。



ぶりの味つけは、最後の仕上げだけ。

和風ハンバーグ
きのこソース
(2人前)

塩分 0.7g



175kcal

カロリー



40分

調理時間

【材料】

合いびき肉…60g、玉ねぎ…30g、サラダ油…小さじ1/2、小さじ1/3

【A】溶き卵…10g、パン粉…10g、牛乳…大さじ1

【ソース】きのこ（しいたけ、エリンギ、えのきだけなど）…30g

玉ねぎ…30g、にんじん…10g、サラダ油…大さじ1/2

水…大さじ2、トマトケチャップ…小さじ2

かるしお八方だし…小さじ1・1/2

【作り方】

- 1) ハンバーグの玉ねぎはみじん切りにする。
フライパンにサラダ油（小さじ1/2）を中火で熱し、玉ねぎを炒める。
- 2) ソースのきのこ類は石づきを切り、しいたけ、エリンギは薄切り、えのきだけはほぐしておく。玉ねぎ、にんじんは細切りにする。
- 3) ボウルにひき肉、1)、Aを入れてよく練り混ぜ2等分して形を整える。
- 4) フライパンにサラダ油（小さじ1/3）を中火で熱し、3)のたねを入れて焼き、器に盛る。
- 5) フライパンを拭き、サラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、玉ねぎ、にんじん、きのこの順に軽く炒め、水、トマトケチャップ、**かるしお八方だし**を加えてひと煮立ちさせ、火を止め、ハンバーグにかける。



きのこの風味がきいた和風ソースであっさり。


だし巻き玉子

(2人前)

【材料】

卵… 2個、青じそ… 適宜
 かるしお八方だし… 小さじ1
 水… 大さじ2
 サラダ油… 適宜



 塩分 0.5g

 80kcal
 カロリー

 10分
 調理時間

【作り方】

- 1) ボウルに卵を溶きほぐし、**かるしお八方だし**と水を加えて混ぜる。
- 2) 玉子焼き器にサラダ油を中火で熱し、溶き卵を流し入れて巻きながら焼く。幅2cmほどに切り、器に青じそと共に盛る。




かぼちゃの煮物

(2人前)

【材料】

かぼちゃ… 120g (1/8個)
かるしお八方だし… 小さじ1
 水… 50ml

 塩分 0.3g

 59kcal
 カロリー

 30分
 調理時間

【作り方】

- 1) かぼちゃは1個20gほどの大きさに切る。
- 2) 鍋に**かるしお八方だし**、水を入れ、かぼちゃの皮を下にして加えて中火にかける。沸騰したら落としふたと鍋のふたをして弱火で8~10分煮る。やわらかくなったら火を止め、煮含める。



素材の色を生かした、きれいな仕上がりに。



小松菜と油揚げの煮びたし

(2人前)

【材料】

小松菜…80g、油揚げ…5g

しいたけ…10g (1枚)

かるしお八方だし…小さじ1・1/2

水…70ml

塩分 0.5g

24kcal
カロリー

20分
調理時間

【作り方】

- 1) 小松菜は長さ3cmに切る。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 2) 小松菜はやわらかめにゆでて、水にとって水けをきる。
- 3) 鍋に油揚げ、しいたけ、かるしお八方だし、水を入れて中火にかける。煮汁が半量になったら小松菜を加え、2~3分煮て火を止める。しばらくおいて味をなじませる。



たこときゅうりの酢の物

(2人前)

【材料】

ゆでたこ…30g

きゅうり…80g (1本)

塩…6g

【A】

かるしお八方だし…小さじ1

砂糖…小さじ2、酢…大さじ1

塩分 0.4g

35kcal
カロリー


10分
調理時間

【作り方】

- 1) ゆでたこは薄いそぎ切りにする。きゅうりは小口切りにする。
- 2) ボウルに水(200ml)と塩(6g)を入れて3%の塩水をつくり、きゅうりを5分ほどつけておく。しんなりしたら水にさらし、塩味が抜けたら水けを絞る。
- 3) 器にたこ、きゅうりを盛り、合わせておいたAをかけてあえる。

季節野菜の
そぼろあん

(2人前)


 0.6g
塩分


107kcal

カロリー



30分

調理時間

【材料】

かぼちゃ…100g、なす…50g

スナップえんどう…30g

【そぼろあん】

かるしお八方だし…小さじ2

水…100ml、豚ひき肉…30g

【水溶き片栗粉】

片栗粉…小さじ1、水…10ml

【作り方】

- 1) かぼちゃ、なすは厚さ5mmに切る。スナップえんどうは筋を取る。
- 2) かぼちゃは電子レンジで2分加熱する。
なすとスナップえんどうは電子レンジで1分加熱する。
- 3) 鍋に水とかるしお八方だしを入れて中火で熱し、沸騰したら豚ひき肉を加えてほぐしながら火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4) 器に2)を盛り、そぼろあんをかける。

にんじんとピーマンの
きんぴら

(2人前)




【材料】

にんじん…40g、ピーマン…40g

サラダ油…小さじ1

かるしお八方だし…小さじ1

一味唐辛子…適宜

 0.3g
塩分


35kcal

カロリー



10分

調理時間

【作り方】

- 1) にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- 2) フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじん、ピーマンを炒める。
しんなりしたら、かるしお八方だしを加えて軽く炒める。
- 3) 器に盛り、一味唐辛子をふる。



彩りの良い副菜で食卓をおいしく、華やかに。

炊き込み
ごはん
(2人前)



塩分 0.6g



334kcal

カロリー



45分

調理時間

【材料】

米…1合、鶏もも肉…40g、ごぼう…15g、しいたけ…10g（1枚）
にんじん…10g、油揚げ…10g、**かるしお八方だし…小さじ2**
三つ葉…適宜

【作り方】

- 1) 米は洗って水に浸し（夏場は30分、冬場は90分が目安）、ざるに上げて30分ほどおいて余分な水けをきる。
- 2) 鶏もも肉は小さく切ってボールに入れ、**かるしお八方だし**を加える。ごぼうはさがぎにし、水にさらしてアク抜きし、水けをきる。しいたけは石づきを切って薄切りにし、にんじんは細切りにする。油揚げは油抜きをし、細切りにする。
- 3) 炊飯器に米を入れ、1合の目盛りまで水を加える。
2)を加え、かるくかき混ぜて普通に炊く。
- 4) 炊きあがったら10分ほど蒸らす。
さっくりと混ぜて1人分200gを器に盛り、三つ葉を散らす。



鶏肉の下味に八方だしを使うことで、うま味を引き出します。

せん切り野菜の
中華スープ

(2人前)

【材料】

にんじん…10g、白ねぎ…10g

しいたけ…10g (1/2枚)

えのきだけ…10g

きぬさや…2枚、しょうが…2g

青ねぎ…適宜、卵…1個

かるしお八方だし…小さじ2

水…200ml

ごま油…小さじ1/2、こしょう…適宜

塩分 0.7g

63kcal
カロリー15分
調理時間

【作り方】

- 1) にんじん、白ねぎ、しいたけ、きぬさや、しょうがはせん切りにする。えのきだけは半分に切り、青ねぎは斜め切りにする。ボウルに卵を溶きほぐす。
- 2) 鍋に水とかるしお八方だしを入れて中火にかけ、沸騰したら青ねぎ以外の野菜を加えて火を通す。溶き卵を入れ、ごま油を加えて火を止める。
- 3) 器に盛って青ねぎをのせ、こしょうをふる。

かぼちゃのスープ

(2人前)

【材料】

かぼちゃ…100g (1/8個)

生クリーム…小さじ2、刻みパセリ…適宜

[A]

かるしお八方だし…小さじ1・1/2

水…120ml

※生クリームの代わりにコーヒーフレッシュでもできます。

塩分 0.5g

64kcal
カロリー40分
調理時間

【作り方】

- 1) かぼちゃは電子レンジで3分加熱し、皮をむいて薄切りにする。
- 2) 鍋にかぼちゃを入れ、Aを加えて中火にかける。
やわらかくなったら火を止め、スプーンなどでざっとつぶす。
- 3) 再び中火にかけて温め、生クリームを加えて火を止める。
- 4) 器に盛り、刻みパセリを散らす。

レシピ塩分 早見表

	メニュー名	塩分	ページ
主菜	肉じゃが	0.7g	3
	ぶりの照り焼き	0.7g	4
	和風ハンバーグ きのことソース	0.7g	5
副菜	だし巻き玉子	0.5g	6
	かぼちゃの煮物	0.3g	6
	小松菜と油揚げの煮びたし	0.5g	7
	たこときゅうりの酢の物	0.4g	7
	季節野菜のそぼろあん	0.6g	8
	にんじんとピーマンのきんぴら	0.3g	8
主食	炊き込みごはん	0.6g	9
汁物	せん切り野菜の中華スープ	0.7g	10
	かぼちゃのスープ	0.5g	10

※塩分は1人分当たりで、具材由来の塩分も含まれます。

商品のご購入については、

ヒガシマル醤油 通販係



0120-168-014

(受付時間/9:00~17:00 土・日・祝日・年末年始・夏期休暇を除く)