



おいしい！減塩レシピ集
かるしお® 八方だし

vol.2



国立循環器病研究センター認定



ヒガシマル



国立循環器病
研究センター 認定



かるしお®八方だしとは？

- 手軽に美味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美しく引き立てます。
- 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るしお®生活

かるしお®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。

豚肉の
しょうが焼き
(2人前)



塩分 0.7g



187kcal

カロリー



15分

調理時間

【材料】

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）…120g
 玉ねぎ…50g、ピーマン…5g、パプリカ（赤）…5g
 おろししょうが…2g、サラダ油…2ml

[A]

かるしお八方だし…小さじ2、水…200ml

[B]

かるしお八方だし…小さじ2、水…大さじ2


【作り方】

- 1) 玉ねぎは太めの細切り、ピーマン、パプリカは細切りにする。
- 2) 鍋にAを中火で熱し、豚肉をゆでて汁けをきっておく。
- 3) フライパンにサラダ油を中火で熱し、1)を炒める。
しんなりしたらおろししょうがを加えて、Bと豚肉を入れて炒め合わせる。

・豚肉の下ゆでは、沸騰を抑えながらゆでると豚肉がやわらかくなります。また液量が少ない場合は、増量してもかまいません。



ひと手間かけて、おいしくヘルシーに。

鶏肉の
竜田揚げ
(2人前)
 塩分 1.1g


220kcal

カロリー



20分

調理時間

【材料】

鶏もも肉…1枚 (200g)、フリルレタス…適宜
片栗粉…適宜、揚げ油…適宜

【下味】

かるしお八方だし…小さじ3、水…20ml、おろししょうが…10g

【作り方】

- 1) 鶏肉は余分な脂や皮を取り、1個20gの大きさに切る。
- 2) ポリ袋に鶏肉と下味の材料を入れ、もみ込んで10分ほどおく。
- 3) 鶏肉に片栗粉をまぶす。低温(160℃)の油で3分揚げる。
- 4) 器に盛り、フリルレタスを添える。

・おろししょうがを白ねぎのみじん切り(20g)に代えると、ひと味ちがったおいしさが楽しめます。



うま味を引き出す、やさしい味つけです。

肉だんごと
白菜のスープ煮
(2人前)



塩分 0.7g

【材料】

【肉だんご】



169kcal



30分

カロリー

調理時間

木綿豆腐…75g、豚ひき肉…50g、しいたけ…5g (1/2枚)

白ねぎ…5g、しょうが…1/2かけ、片栗粉…大さじ1/2

白菜…120g

かるしお八方だし…小さじ2、水…100ml

ごま油…大さじ1、粗びき黒こしょう…適宜

【作り方】

- 1) 豆腐はしっかりと水けをきる。しいたけは石づきを切り、粗めのみじん切りにする。白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。
- 2) ボウルに肉だんごの具材をすべて入れ、練るように混ぜ合わせる。1個20gでまるめて6~7個つくる。
- 3) フライパンにごま油を中火で熱し、2) を入れ、表面に焼き色がつくまで3~4分焼く。
- 4) 鍋にかるしお八方だしと水を入れて中火にかけ、沸騰したら3) と白菜を加えて弱火で煮る。白菜に火が通ったら、火を止める。
- 5) 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



肉だんごは豆腐をたっぷり使ったふわふわ食感。

鮭の
つけ焼き
(2人前)



塩分 0.4g

58kcal
カロリー

10分
調理時間

【材料】

鮭…2切れ（1切れ40g）、青じそ…2枚
かるしお八方だし…小さじ1

【作り方】

- 1) 鮭は半分に切る。ポリ袋に鮭とかるしお八方だしを入れ、冷蔵庫で30分ほどつけ込む。青じそは細切りにする。
- 2) 鮭を取り出し、ペーパータオルで汁けを取り、グリルで8分焼く。
- 3) 器に鮭を盛り、青じそを添える。



八方だしにしっかりつけ込むことがポイント。

ほうれん草のごまあえ
(2人前)

【材料】

ほうれん草…100g
 かるしお八方だし…小さじ1
 白いりごま…10g



分量 0.3g



45kcal

カロリー



10分

調理時間

【作り方】

- 1) ほうれん草はゆで、冷水にとって水けを絞り、長さ5cmに切る。
 - 2) 白いりごまは、鍋で炒り直し、すり鉢でする。
 - 3) 2) にかるしお八方だしを入れて混ぜ、1) を加えて混ぜる。
- ・かるしお八方だしが少量であえにくい場合は、かるしお八方だしを水で2倍に薄めてください。

切り干し大根の煮物
(2人前)

【材料】

切り干し大根…15g、油揚げ…10g
 にんじん…25g、きぬさや…2枚
 かるしお八方だし…小さじ2
 水…100ml



分量 0.7g



58kcal

カロリー



20分

調理時間

【作り方】

- 1) 切り干し大根は水でよくもみ洗いをした後、水に15分ほど浸してもどす。
- 2) 油揚げは油抜きをし、細い短冊切り、にんじんも細い短冊切りにする。きぬさやは斜め切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- 3) 切り干し大根の水けをしっかりと絞り、長さ4cmに切る。耐熱ボウルにきぬさや以外の材料をすべて入れて混ぜる。ラップをかけて端を約5mm折り返し、蒸気口をつくる。電子レンジで10分加熱する。
- 4) 耐熱ボウルを取り出して全体をよく混ぜ、再びラップをして味をなじませ、粗熱をとる。
- 5) きぬさやを混ぜて器に盛る。



0.5g

にんじんしりしり

(2人前)

【材料】

にんじん…100g、卵…1個
 かるしお八方だし…小さじ1
 サラダ油…小さじ1



87kcal
 カロリー



10分
 調理時間

【作り方】

- 1) にんじんは細切りにする。ボウルに卵を溶きほぐす。
- 2) フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじんを炒める。しんなりしたらかるしお八方だしを回しかけて混ぜる。
- 3) にんじんを平らにして強火にし、溶き卵を入れてざっと混ぜ、火を通す。

鶏肉の治部煮風

(2人前)

【材料】

鶏むね肉…100g、小麦粉…適宜
 しいたけ…20g (2枚)
 ほうれん草…30g
 にんじん…20g
 かるしお八方だし…小さじ2
 水…200ml、練りわさび…適宜

【水溶き片栗粉】

片栗粉…小さじ1/2、水…小さじ1



0.7g



93kcal
 カロリー



30分
 調理時間

【作り方】

- 1) 鶏肉は厚さ5mmのそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。しいたけは石づきを切る。ほうれん草は下ゆでし、長さ5cmに切る。にんじんは厚さ5mmに切り、下ゆでをする。
- 2) 鍋にかるしお八方だし、水を入れて中火にかけ、沸騰したらしいたけを加える。火が通ったら鶏肉を入れ、弱火で火を通す。
- 3) 鶏肉に火が通ったらほうれん草とにんじんを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4) 器に盛り、練りわさびを添える。

豆腐のピカタ

(2人前)

【材料】

木綿豆腐…150g、卵…1個
 菜味ねぎ、赤唐辛子…適宜
 小麦粉…適宜
 ごま油…小さじ2
 かるしお八方だし…小さじ2
 豆板醤…1g



0.9g



146kcal

カロリー



15分

調理時間

【作り方】

- 1) 木綿豆腐は4等分に切り、耐熱容器に入れて電子レンジで1分加熱し、水きりする。卵は溶きほぐす。菜味ねぎと赤唐辛子は小口切りにする。かるしお八方だしと豆板醤を混ぜ合わせる。
- 2) 豆腐に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をつける。
- 3) フライパンにごま油を熱し、豆腐を焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。
- 4) 器に3)を盛り、菜味ねぎ、赤唐辛子をのせ、Aをかける。

きのこのマリネ

(2人前)

【材料】

しいたけ…40g、エリンギ…40g
 しめじ…40g
 にんにく…4g、赤唐辛子…適宜
 オリーブ油…大さじ1
 刻みパセリ…適宜



0.3g

【A】

かるしお八方だし…小さじ1
 砂糖…小さじ2、酢…大さじ1
 粗びき黒こしょう…適宜



88kcal

カロリー



10分

調理時間

【作り方】

- 1) しいたけとエリンギは石づきを切り、薄切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐす。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- 2) フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて中火で熱し、香りが立ったらきのこ類を加え、3~4分炒める。
- 3) 火が通ったらボウルに移し、Aを加えてよく混ぜる。粗熱がとれたら器に盛り、刻みパセリを散らす。

親子
どんぶり
(1人前)



塩分 1.1g



347kcal

カロリー



10分

調理時間

【材料】

- 鶏むね肉…30g、玉ねぎ…10g、卵…1個
 温かいごはん…130g、青ねぎ…適宜
 かるしお八方だし…小さじ1・1/2、水…40ml、粉山椒…適宜

【作り方】

- 1) 鶏むね肉は皮を取り、そぎ切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。青ねぎは斜め切りにする。
ボウルに卵を溶きほぐす。
- 2) 鍋にかるしお八方だし、水、鶏むね肉、玉ねぎを入れて弱火にかける。火が通ったら溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。
- 3) 器にごはんを盛って2)をのせ、青ねぎを散らす。
お好みで粉山椒をかける。



卵は火を通しすぎないように、ふわとろ仕上げで。

豆腐とわかめの お吸物

(2人前)

【材料】

豆腐…20g
わかめ(乾燥)…2g
みょうが…1g
かるしお八方だし…小さじ2
水…200ml



塩分 0.6g



15kcal

カロリー



10分

調理時間

【作り方】

- 1) わかめはたっぷりの水でもどし、長ければ切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。みょうがは薄切りにする。
- 2) 鍋にかるしお八方だし、水を入れて中火で熱し、沸騰したら豆腐とわかめを入れる。さらにひと煮立ちしたら火を止める。
- 3) 器に盛り、みょうがを添える。

ほうれん草とコーンの 豆乳スープ

(2人前)

【材料】

ほうれん草…40g、玉ねぎ…30g
コーン…30g
粗びき黒こしょう…適宜

【A】

かるしお八方だし…小さじ2
豆乳(成分無調整)…100ml
水…100ml



塩分 0.6g



56kcal

カロリー



15分

調理時間

【作り方】

- 1) ほうれん草は食べやすい長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2) 鍋にA、ほうれん草、玉ねぎを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらコーンを加え、粗びき黒こしょうで味を調える。



やさしい味つけで、ほっとする1品を。

レシピ塩分 早見表

	メニュー名	塩分	ページ
主菜	豚肉のしょうが焼き	0.7g	2
	鶏肉の竜田揚げ	1.1g	3
	肉だんごと白菜のスープ煮	0.7g	4
	鮭のつけ焼き	0.4g	5
副菜	ほうれん草のごまあえ	0.3g	6
	切り干し大根の煮物	0.7g	6
	にんじんしりしり	0.5g	7
	鶏肉の治部煮風	0.7g	7
	豆腐のピカタ	0.9g	8
	きのこのマリネ	0.3g	8
主食	親子どんぶり	1.1g	9
汁物	豆腐とわかめのお吸物	0.6g	10
	ほうれん草とコーンの豆乳スープ	0.6g	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、

●通信販売サイト

<https://shop.higashimaru.co.jp/>

●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)



通販サイト
QRコード