



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! 減塩レシピ集

Vol.3





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味しく引き立てます。
- 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。

鮭のきのこ
あんかけ
(2人前)



塩分 0.7g



179kcal

カロリー



20分

調理時間

【材料】

- 鮭(切り身) …2切れ(1切れ70g)
 しめじ…50g、しいたけ…20g、えのきだけ…25g
 白ねぎ…10cm、三つ葉…適宜
 こしょう…少々、小麦粉…大さじ1、サラダ油…小さじ2
かるしお八方だし…小さじ2、水…80ml

〔水溶き片栗粉〕

- 片栗粉…小さじ1、水…小さじ1

【作り方】

- 1) 鮭にこしょうを振り小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、鮭の表面を焼く。
- 2) きのこは石づきを切って食べやすい大きさに切る。白ねぎは斜めうす切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、2)を炒める。
- 4) **かるしお八方だし**と水を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5) 器に1)を盛り、4)をかけて三つ葉を散らす。



きのこのうま味たっぷりのあんかけメニュー。

和風
チンジャオロース
(2人前)



塩分 0.8g



168kcal

カロリー



20分

調理時間

【材料】

牛肉…100g、ピーマン…3個、たけのこ（水煮）…25g
 しめじ…1/2パック、しょうが…5g
 ごま油…大さじ1/2、かつお節…2g
 かるしお八方だし…小さじ2、水…大さじ2

【下味】

かるしお八方だし…小さじ1/2、酒…小さじ2、片栗粉…小さじ1

【作り方】

- 1) 牛肉は細切りにし、下味のかるしお八方だしと酒を加えてなじませてから片栗粉をまぶす。ピーマンは縦半分にとってへたと種を取り、細切りにする。たけのこしょうがは細切りにする。しめじは石づきを切って小房に分ける。
- 2) フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、ピーマン、たけのこ、しめじ、しょうがを加えて炒め合わせる。全体に油がなじんだらかるしお八方だしと水を入れて汁けがなくなるまで炒める。
- 3) 器に盛り、かつお節をふる。



だしの風味をいかした、やさしい味付け。

ローストチキン
ガーリックソース
(2人前)



分量 0.7g



244kcal

カロリー



25分

調理時間

【材料】

鶏もも肉…150g、じゃがいも…75g、粗びき黒こしょう…適宜
にんにく(みじん切り)…1/2かけ、オリーブ油…小さじ1・1/2
かるしお八方だし…小さじ2、白ワイン(なければ酒)…大さじ1
パセリ(みじん切り)、クレソン…適宜

【下味】オリーブ油…小さじ1、粗びき黒こしょう…適宜

【作り方】

- 1) 鶏もも肉は身の方に浅く切れ目を入れて筋切りをする。下味をつけてよくもみ込む。じゃがいもは皮をむき、1cm角の棒切りにして水にさらし、ラップをして電子レンジで2~3分加熱する。
- 2) フライパンにオリーブ油(小さじ1/2)を熱し、じゃがいもを炒め、粗びき黒こしょうをふって取り出す。
- 3) フライパンに鶏もも肉の皮を下にして中火で焼く。ヘラなどで押さえつけて皮がパリッときつね色になるまで8~10分焼く。裏返してしっかり火を通して取り出す。
- 4) フライパンに残った油はペーパータオルで拭き取る。オリーブ油(小さじ1)を熱し、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。かるしお八方だし、白ワイン、パセリを加えてひと混ぜする。
- 5) 鶏もも肉は切り分けて器に盛り、じゃがいもとお好みでクレソンを添え、4)をかける。

トマト
ぎょうざ
(2人前)



分量 0.6g



337kcal

カロリー



30分

調理時間

【材料】

豚ひき肉…100g、トマト…100g、青ねぎ（小口切り）…10g
ぎょうざの皮（大）…15枚、サラダ油…大さじ1

【下味】

かるしお八方だし…小さじ1、こしょう…適宜、ごま油…小さじ1

【つけだれ】

かるしお八方だし…小さじ1、酢…小さじ2
ラー油・からし等…適宜

【作り方】

- 1) トマトは種を取って1cmの角切りにし、ざるに上げて水けをきる。
- 2) ボウルに豚ひき肉と下味用の調味料を加えてねばりがでるまでよく混ぜる。1)のトマトと青ねぎを加えて混ぜる。
- 3) ぎょうざの皮を手のひらに広げ、2)をのせて包む。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、ぎょうざを並べて底に焼き色がつくまで強火で1～2分焼く。熱湯を回し入れてふたをし、水分がなくなるまで中火で蒸し焼きにする。
- 5) 器にぎょうざを盛る。合わせたつけだれをつけていただく。



いつもと違ったアレンジぎょうざ。



塩分 0.3g

春キャベツのだしあえ (2人前)

【材料】

春キャベツ…100g
しらす…10g
かるしお八方だし…小さじ1
酢…小さじ2
オリーブ油…小さじ1
焼きのり…適宜



40kcal
カロリー



10分
調理時間

【作り方】

- 1) 春キャベツは太めのせん切りにし、ラップをして電子レンジで3分加熱する。ざるにあげて水けをきっておく。
- 2) ボウルにかるしお八方だし、酢、オリーブ油を入れてよく混ぜ合わせ、1)を加えてあえる。
- 3) 器に盛り、しらすをのせて焼きのりをちぎってふる。



塩分 0.6g

新じゃがとアスパラの カリカリベーコンソテー (2人前)

【材料】

新じゃがいも…200g
グリーンアスパラガス…2本
ベーコン…1枚
かるしお八方だし…小さじ1
水…小さじ2
オリーブ油…小さじ1
粉チーズ…小さじ1
粗びき黒こしょう…適宜



154kcal
カロリー



20分
調理時間

【作り方】

- 1) 新じゃがいもは皮つきのままよく洗う。水を拭かず耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで7分加熱する。グリーンアスパラガスは根本の固い部分をピーラーでむき、斜めに切る。ベーコンは幅5mmに切る。かるしお八方だしと水を混ぜておく。
- 2) フライパンにオリーブ油を熱し、新じゃがいもを加えて炒める。グリーンアスパラガスを加え弱火でふたをし、2分蒸し焼きにする。
- 3) ベーコンを加えて中火にし、カリカリになるまで炒める。1)の調味料を入れ、全体に味をからめる。
- 4) 器に盛り、粉チーズ、粗びき黒こしょうをふる。

キャロットラペ

(2人前)


【材料】

にんじん…100g
ツナ(油漬け)…20g
イタリアンパセリ…適宜

【A】

かるしお八方だし…小さじ1
オリーブ油…大さじ1・1/2
酢…小さじ2
レモン汁…小さじ1
粗びき黒こしょう…適宜



 水分 0.4g



134kcal

カロリー



10分

調理時間

【作り方】

- 1) にんじんは皮をおき、せん切りにする。耐熱皿に入れ、電子レンジで1分加熱し、あら熱をとる。ツナは油を切って粗めにほぐす。
- 2) ボウルにAを入れてよく混ぜ、1)を加えてしっかりとあえ、しばらくおいて味をなじませる。
- 3) 器に盛り、イタリアンパセリのみじん切りを散らす。

春雨サラダ

(2人前)


【材料】

春雨…20g、きゅうり…10g
もやし…20g、ハム…20g
卵…1個、きくらげ…1g
いりごま…適宜

【A】

かるしお八方だし…小さじ1
酢…大さじ1、砂糖…大さじ1/2
ごま油…小さじ1/2



 水分 0.7g



127kcal

カロリー



20分

調理時間

【作り方】

- 1) 春雨は湯でもどして冷水にとり、軽く水洗いをして水けをきる。長い場合は適当な長さに切る。
- 2) きゅうりとハムは細切りにする。もやしはさっとゆでる。卵は焼いて錦糸玉子にする。きくらげはもどして細切りにする。
- 3) Aを合わせておく。
- 4) ボウルに1)と2)を入れて3)といりごまをかけ、軽く混ぜて器に盛る。

レタス
チャーハン
(2人前)



塩分 0.9g



332kcal

カロリー



15分

調理時間

【材料】

ごはん…250g、レタス…40g、ベーコン…1枚、玉ねぎ…30g
にんじん…10g、卵…1個、レモン汁…小さじ2
サラダ油…小さじ1、こしょう…適宜
かるしお八方だし…小さじ2、水…小さじ1

【作り方】

- 1) レタスは一口大にちぎる。ベーコンは1cm角に切る。玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。かるしお八方だしと水を混ぜておく。
- 2) フライパンにサラダ油を中火で熱し、ベーコンを入れて少し色付くまで炒める。玉ねぎとにんじんを加えて炒め、火が通ったらこしょうを振る。
- 3) ごはんを加えてさらに炒めたらフライパンの端によせる。あいた所に溶いた卵を加えて半熟の炒り卵ができたなら、ごはんを混ぜてこしょうを振る。
- 4) 1) の調味料を鍋肌に回し入れ全体をよく混ぜ合わせる。
- 5) 火を止める直前にレタスを加え、さっと炒める。
- 6) レモン汁を全体に振りかけて軽く混ぜ、器に盛る。




トマトと玉ねぎの スープ

【材料】 (2人前)

- トマト…100g
- 玉ねぎ…40g
- かるしお八方だし…小さじ2
- 水…250ml
- オリーブ油…小さじ1/2
- おろしにんにく(チューブ)…1cm
- 粗びき黒こしょう、パセリ…適宜
- 粉チーズ…2g



 塩分 0.6g



41kcal

カロリー



10分

調理時間

【作り方】

- 1) トマトは皮ごと食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2) フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出す。
- 3) 玉ねぎを加えてさっと炒めたら、**かるしお八方だし**と水を加える。
- 4) 煮立ったらトマトを加え、沸騰したら粗びき黒こしょうをふる。
- 5) 器に盛り付け、パセリのみじん切りと粉チーズをふる。


たけのこの 中華風スープ

(2人前)

【材料】

- たけのこ…30g、にんじん…15g
- しいたけ…1枚、しょうが…2g
- 卵…1個、白ねぎ…10g
- 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



78kcal

カロリー



10分

調理時間

【水溶き片栗粉】

- 片栗粉…小さじ1/2、水…小さじ2

【作り方】

- 1) たけのこににんじんは細切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 2) 鍋に**かるしお八方だし**と水、1)を加えて火にかける。具材に火が通ったら細切りにしたしょうが、ごま油、こしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3) 強火にして溶き卵を全体に回し入れ、火をとめる。
- 4) 器に3)を盛り、白髪ねぎをのせる。

レシピ塩分 早見表

	メニュー名	塩分	ページ
主菜	鮭のきのこあんかけ	0.7g	2
	和風チンジャオロース	0.8g	3
	ローストチキン ガーリックソース	0.7g	4
	トマトぎょうざ	0.6g	5
副菜	春キャベツのだしあえ	0.3g	6
	新じゃがとアスパラの カリカリベーコンソテー	0.6g	6
	なすとささみのさっぱりあえ	0.3g	7
	小松菜とじゃこのナムル	0.4g	7
	キャロットラペ	0.4g	8
	春雨サラダ	0.7g	8
主食	レタスチャーハン	0.9g	9
汁物	トマトと玉ねぎのスープ	0.6g	10
	たけのこの中華風スープ	0.7g	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)