

東

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.4





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。

かれいの
煮付け
(2人前)



塩分 1.4g



99kcal

カロリー



30分

調理時間

【材料】

かれい(切り身) …2切れ(1切れ80g)

小松菜…50g、しょうが…3g

かるしお八方だし…小さじ4、水…100ml、塩…適宜

【作り方】

- 1) かれいは水でさっと洗い、ペーパータオルなどで丁寧に水けを拭きとる。
- 2) 小松菜は塩を加えた熱湯でゆで、水にとって水けを絞り、長さ5cmに切る。
- 3) しょうがはせん切りにし、冷水にさらして針しょうがをつくる。
- 4) 鍋にかるしお八方だし、水を合わせて煮立て、かれいを入れる。落としぶたをし、煮汁が半量になるくらいまで煮詰める。
- 5) 器にかれいを盛って煮汁をかけ、2)と3)のをのせる。



しょうがの風味がきいた優しい味わい。

蒸し鶏の ねぎソースかけ (2人前)



1.2g

分量

【材料】

鶏もも肉…1枚(300g)、貝割れ菜…適宜
かるしお八方だし…小さじ1、酒…大さじ1

【ねぎだれ】

薬味ねぎ…2本、にんにく…1かけ(5g)、レモン汁…大さじ1
かるしお八方だし…小さじ2、ごま油…大さじ1

【作り方】

- 1) 鶏もも肉は皮や脂の余分な部分を切り落とし、皮目にフォークなどで数か所穴をあける。
- 2) ポリ袋に1)と**かるしお八方だし**(小さじ1)を入れてもみ込み、空気を抜いて袋の口を閉じる。冷蔵庫で30分ほどなじませる。
- 3) 少し深めの器に2)を入れ、酒をふりかけたら軽くラップをかけて電子レンジで5分加熱し、その後粗熱をとる。
- 4) 薬味ねぎを小口切り、にんにくをみじん切りにし、レモン汁、**かるしお八方だし**(小さじ2)、ごま油と合わせてよく混ぜ、ねぎだれをつくる。
- 5) 3)を薄切りにして器に並べ、貝割れ菜をのせる。4)のねぎだれをかける。



275kcal

カロリー



40分

調理時間

肉豆腐

(2人前)



 0.9g


169kcal

カロリー



20分

調理時間

【材料】

焼き豆腐…150g、牛薄切り肉（ロース）…50g
 白ねぎ…1本、青ねぎ…適量、しょうが…適量
 かるしお八方だし…大さじ1、水…120ml

【作り方】


- 1) 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。牛肉は一口大に切る。白ねぎは斜め薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 2) 鍋にかるしお八方だし、水、焼き豆腐を入れて中火にかける。煮立ったら白ねぎを加え、落としぶたをして6～7分煮る。
- 3) 牛肉をほぐしながら加え、2～3分煮る。
- 4) 器に3)を盛って煮汁をたっぷりかけ、青ねぎとしょうがをのせる。



焼き豆腐は薄めに切って味を染み込ませる。

さつまいもと栗と
鶏の炒め煮
(2人前)



 塩分 1.1g



389kcal

カロリー



30分

調理時間

【材料】

さつまいも…1/2本(150g)、鶏もも肉…1/2枚(150g)
栗(甘露煮)…8個、サラダ油…大さじ1、きぬさや…適宜
かるしお八方だし…大さじ1、水…150ml、塩…適宜

【作り方】

- 1) さつまいもは皮をおかずに乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。きぬさやは塩ゆでする。
- 2) 鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉を炒める。肉の色が変わったら、水けをきったさつまいもを入れて炒める。
かるしお八方だしと水を加え、ふたをして10分ほど煮込む。
- 3) さつまいもがやわらかくなったら栗を入れ、ふたをあけて煮汁が半分ほどになるまで煮詰める。
- 4) 器に盛り、きぬさやを添える。

・甘露煮の汁はきって加えてください。生の栗でもできますが、甘露煮を使用した方が簡単に彩りがよいです。



さつまいもと栗を使った秋を感じる一品。



塩分 0.6g

大根の煮物

(2人前)

【材料】

大根…200g
 きぬさや…適宜
 かるしお八方だし…小さじ2
 水…100ml
 塩…適宜



28kcal

カロリー



40分

調理時間

【作り方】

- 1) 大根は厚さ2cmの輪切りにして皮をおき、15分ほど下ゆでする。
- 2) きぬさやは塩を加えた熱湯でゆで、細切りにする。
- 3) 鍋にかるしお八方だし、水、1)を入れて煮立ったら弱火にし、大根がやわらかくなるまで20分ほど煮る。
- 4) 器に3)を盛り、2)をのせる。



塩分 0.9g

ブロッコリーとツナの
辛子和え

(2人前)

【材料】

ブロッコリー…1/2株(90g)
 ツナ缶…1/2缶(35g)
 かるしお八方だし…小さじ2
 練り辛子…2.5g



75kcal

カロリー



10分

調理時間

【作り方】

- 1) ツナは油をきる。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2) ブロッコリーは熱湯でさっとゆで、水けをきり、粗熱をとる。
- 3) ポウルにかるしお八方だし、練り辛子を入れて混ぜ、ブロッコリー、ツナを加えてあえる。

・お好みで練り辛子の量は調整してください。



八方だしの甘味と辛子の相性が抜群。



塩分 0.6g

なすのおかか煮

(2人前)

【材料】

なす…150g
 かるしお八方だし…小さじ2
 水…100ml
 かつお節…2g
 白髪ねぎ…適宜



30kcal

カロリー



20分

調理時間

【作り方】

- 1) なすは縦半分に切り、5mm間隔に切り込みを入れ、幅2cmに切る。切ったものから水につけ、アク抜きをする。
- 2) 鍋にかるしお八方だし、水、かつお節を入れ中火にかけ、沸騰したらなすを加え、落としぶたをして弱火で7~8分煮る。
- 3) 火を止め、しばらく味を含ませる。器に盛り、白髪ねぎをのせる。

れんこんのきんぴら

(2人前)

【材料】

れんこん…50g
 ごま油…大さじ1/2
 かるしお八方だし…小さじ1
 水…25ml
 ごま…適量
 唐辛子…適量



51kcal

カロリー



15分

調理時間

【作り方】

- 1) れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢水(分量外)につけてアク抜きをする。
- 2) フライパンにごま油を熱し、れんこんが少ししんなりするまで炒める。全体に油が回ったらかるしお八方だしと水を加えて、落としぶたをして汁けがなくなるまで中火で炒める。
- 3) お好みでごま、唐辛子をふる。



ごまと唐辛子の風味が味のアクセント。

野菜の煮物

(2人前)

【材料】

大根…40g
 にんじん…15g
 さつまいも…40g
 厚揚げ…70g
 かるしお八方だし…小さじ2
 水…100ml



96kcal

カロリー



25分

調理時間



0.6g

塩分



【作り方】

- 1) 大根、にんじん、さつまいもは食べやすい大きさに切る。厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- 2) 1) の厚揚げ以外をゆでる。やわらかくなったら、火を止めてすべて取り出す。
- 3) 鍋にかるしお八方だしと水を入れ、ひと煮立ちしたら2) と厚揚げを入れて弱火で10分煮て火を止める。

三色ナムル

(2人前)

【材料】

にんじん…30g、にら…40g
 もやし…70g、もみのり…適量
 [A]
 かるしお八方だし…小さじ1/2
 酢…小さじ2、ごま油…小さじ1
 豆板醤…小さじ1/2
 白いりごま…小さじ1



41kcal

カロリー



10分

調理時間



0.4g

塩分



【作り方】

- 1) にんじんはせん切りにする。にらは幅4cmに切る。にんじん、にら、もやしを2~3分ゆでる。ざるにあげ、水けをきる。
- 2) ポウルにAを入れて混ぜ合わせ、1) を加えて混ぜる。
- 3) 器に盛り、もみのりをのせる。

・もやしは食感をいかすため、ゆですぎないように注意しましょう。
 ・にらは水分を吸収しやすいので、水けをしっかり絞りましょう。

天井
(1人前)



塩分 1.4g



629kcal

カロリー



10分

調理時間

【材料】

ごはん…150g、えび…2尾、大葉…1枚

いんげん…2本、しいたけ…1枚

[A] 卵…1/2個、小麦粉…70g、水…100ml

[B] かるしお八方だし…小さじ2、湯…小さじ2

【作り方】

- 1) えびは殻をむき、背ワタをとって腹側に切れ目を入れる。
いんげんはへたを切り落とし、半分に切る。しいたけは石づきを切り、飾り切りをする。
- 2) ポウルにAを入れ、粉気が残る程度に混ぜ合わせる。
- 3) 揚げ油を160～170℃に熱し、具材を2)につけて揚げ、火が通ったら網に揚げて油をきる。
- 4) Bを合わせる。
- 5) 器にごはんを入れ、天ぷらを盛り付け、温めた4)を回しかける。



打ち粉をするとカラッとした仕上がりに。

海鮮
焼きそば
(2人前)



塩分 1.5g



357kcal

カロリー



20分

調理時間

【材料】

焼きそば麺…1玉、えび…6尾、いか…50g、豚こま切れ肉…50g
 もやし…100g、キャベツ…70g、にんじん…20g、玉ねぎ…50g
 しめじ…40g、サラダ油…小さじ1、こしょう…適宜
 かるしお八方だし…大さじ1、水…小さじ1

【作り方】

- 1) えびは殻をおき、背ワタをとって洗っておく。いか（松かさ切り）、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2) キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、えび、いか、豚肉を炒め、火が通ったらもやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじを加えて炒め、こしょうをふる。
- 4) 3) に焼きそば麺をほぐしながら加えて炒め、最後にかるしお八方だしと水を回しかけて炒め合わせる。
- 5) 器に盛りつける。

レシピ塩分 早見表

	メニュー名	塩分	ページ
主菜	かれいの煮付け	1.4g	2
	蒸し鶏のねぎソースかけ	1.2g	3
	肉豆腐	0.9g	4
	さつまいもと栗と鶏の炒め煮	1.1g	5
副菜	大根の煮物	0.6g	6
	ブロッコリーとツナの辛子和え	0.9g	6
	なすのおかか煮	0.6g	7
	れんこんのきんぴら	0.3g	7
	野菜の煮物	0.6g	8
	三色ナムル	0.4g	8
主食	天丼	1.4g	9
	海鮮焼きそば	1.5g	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)