ＳＯＭＰＯケア
簡単！スマイルレシピ集
～塩分控えめ編～

ＳＯＭＰＯケアフーズ株式会社
栄養管理部
2025年10月更新

目次

■主食
- 海鮮焼うどん風・・・3
- くずし豆腐とめかぶの「やわねば丼」・・・4

■主菜
- 紅茶煮豚～マスタードソースがけ～・・・5
- サバのミルク味噌煮・・・6
- ホタテ貝とブロッコリーのマヨ炒め・・・7
- 蒸し鶏の簡単ネギソースかけ・・・8
- 味もおなかも満足！ 白菜とツナの煮浸し・・・9

■副菜
- サラダチキンときゅうりのサラダ・・・10
- レンジでなすのそぼろあん・・・11
- ほうれん草の白和え・・・12
- マッシュポテト・・・13
- きゅうりとトマトのマリネ・・・14
- ほうれん草の辛子和え・・・15
- 彩り野菜のピクルス・・・16

■汁物
- ヨーグルトでさっぱり 茄子の味噌汁・・・17
- 鮭の濃厚クリームスープ・・・18

■その他
- 梅肉ドレッシング・・・19

◇ＳＯＭＰＯケア管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス・・・20～25

海鮮焼きうどん風

材料（１人分）	
ゆでうどん/塩	200g(1パック)/0.6g
★冷凍シーフードミックス	50g
★冷凍野菜	30g
★酒/塩	小さじ1/0.1g
★生姜チューブ	4cm
★サラダ油	小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)/塩	小さじ1/0.6g
かつお節	小袋1パック

POINT
- シーフードのうま味と生姜の香りで風味をUP◎
- 仕上げのかつお節でさらにうま味をプラス。
- シーフードミックスでたんぱく質も摂れます！

作り方

① 耐熱の器にうどんと★の材料を入れ混ぜる。

② ①にラップをして電子レンジで5分加熱。

③ ②にめんつゆをかけてよく混ぜ合わせる。

④ 食べる前にかつお節をかけて完成。

くずし豆腐とめかぶの「やわねば丼」

材料（１人分）	
あたたかいご飯	1膳（約180g）
絹豆腐	½丁（約150g）
市販味付けめかぶ	１P（45g）
長ネギ/おろし生姜	10g（約4cm）/適量
醤油	小さじ1/2(3g)

作り方

① 絹豆腐はクッキングペーパーに包み、耐熱皿で500Wの電子レンジで1分半加熱し水を切る。

② 長ネギは小口切りにする

③ あたたかいご飯に味付けめかぶを1/3のせて味を染み込ませておく。

④ ③に②の長ネギをのせ、その上に手でくずした①の豆腐と、残りの味付けめかぶをのせる。

⑤ おろし生姜と醤油をかけて完成。

食塩相当量
1.2ｇ

1人分の栄養価
エネルギー　404kcal
たんぱく質　12.8g

POINT
- めかぶはごはんに直接のせることでごはんに味がしみ込みます！
- 醤油は直前にかけることで少量で味が感じやすくなります

紅茶煮豚　～マスタードソースがけ～

1人分の栄養価
エネルギー　308kcal
たんぱく質　18.3g

材料（2人分）

豚肩ロース	200g
紅茶(ティーバック)	2つ
粒マスタード	大さじ1
★醤油	小さじ2
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1

作り方

① 鍋に600ml分の紅茶を濃いめに作る。

② ①に豚肩ロースを入れ、弱火で30分煮る。
※キッチンペーパーで落し蓋をしアクをとる。

③ 火を止め、蓋をして20分そのまま置いておく。

④ 竹串などで中心部を刺し、透明な肉汁が出たら加熱完了
※赤い肉汁が出る場合、弱火で5分加熱→肉汁確認

⑤ 耐熱容器に★を混ぜ合せ、ラップをせずに500Wの電子レンジで2分加熱、粒マスタードを加え混ぜる。

⑥ ④を食べやすい薄さに切り、⑤をかけて完成。

POINT
- 紅茶で煮ると臭みが減り、しっとりやわらかな仕上がりに◎
- 塩分の少ないマスタード＋少量の醤油で食べやすい味に！

サバのミルク味噌煮

材料（１人分）	
生サバ	1切れ(約70g)
★味噌	大さじ1/2
★みりん	大さじ1
★牛乳	50cc
ねぎ（わけぎ）	適量

作り方

① 鍋に★を入れて混ぜる合わせる。

② ①にサバを入れ、中火にかける。

③ ふつふつしてきたら落し蓋をして弱火にし、約10分煮る。

④ 器に盛りつけてねぎをちらし、完成。

☆一度冷ますと味が良く浸み込みます！

POINT

- 牛乳のアミノ酸による相乗効果で減塩に！
- 白い塊はたんぱく質のため一緒に食べると◎
- 塩サバではなく生サバを選ぶとより減塩に！

ホタテ貝とブロッコリーのマヨ炒め

1人分の栄養価
エネルギー　216kcal
たんぱく質　16.4g

材料（1人分）

ホタテ貝	3個（約90g）
ブロッコリー	½株（約120g）
マヨネーズ	大さじ１と1/2
醤油	小さじ1/2(3g)

作り方

① ホタテ貝は半分に切り、こしょう（分量外）をふる。

② ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べてラップをかけて500Wの電子レンジで2分加熱。

③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、少し溶け始めたら①を加えて中火で手早く炒める。

④ ③に残りのマヨネーズと②を加え、中火で炒めて絡ませて器に盛り付ける。

⑤ 召し上がる直前に醤油をかけて完成。

POINT
- 醤油を食べる直前にかけることで、少量で塩味が感じやすくなります！
- 油の代わりにマヨネーズを使うことで、調味料を加えずに減塩に◎

蒸し鶏の簡単ネギソースかけ

材料（１人分）

鶏モモ肉	100g
★料理酒/塩	大さじ２/0.6g
長ネギ	20g（約8cm）
♥ごま油/塩	小さじ1/0.6g
お好みでレタス・トマト	適量

作り方

① 鶏モモ肉は耐熱皿に並べ★をかけてラップをし、500Wの電子レンジで３分加熱。
※ラップに楊枝などで穴をあけると破裂しにくい。

② 長ネギはみじん切りにする。

③ ビニール袋に②と♥を入れて口を縛り、よく混ぜ合わせて３０分ほど冷蔵庫でねかす

④ ①を１cm程度に切り器に盛り、③を上からかけ、野菜を添えて完成。

食塩相当量 1.3ｇ

1人分の栄養価
エネルギー　257kcal
たんぱく質　16.3g

POINT
- 素材2品と買い置き可能な調味料で火を使わず簡単に減塩のおかずが作れます！
- 香味野菜とごま油で風味ＵＰ◎

味もおなかも満足！ 白菜とツナの煮浸し

材料（2人分）	
白菜	2～3枚
ツナ缶	1缶
しめじ	1/4房（100g程）
★減塩醤油	小さじ1
★酒	大さじ1
きざみゆず	一つまみ

作り方

① 白菜、しめじを食べやすい大きさに切る。

② ①を耐熱容器に入れラップをし、600ｗの電子レンジで3分加熱。

③ ②を混ぜてから酒をふりかけ、ツナを加えてさらに3分電子レンジで加熱する。
※固い場合は加熱時間を増やして調整する

④ 減塩醤油を回しかけ、ゆずをのせ完成。

POINT

- ツナのうま味とゆずの香りで食欲増進◎
- カット野菜を使えば更に短時間で簡単に調理できます。
- ツナでしっかりたんぱく質も摂れます。
- ツナの代わりにさつま揚げや油揚げでもgood！

サラダチキンときゅうりのサラダ

1人分の栄養価
エネルギー　90kcal
たんぱく質　3.6g

材料（4人分）

サラダチキン	１P（50g）
きゅうり	1本
酢、ごま油	各大さじ１
レモン果汁	大さじ２
醤油	小さじ１
すりごま	大さじ２

作り方

① きゅうりを千切りにする。

② サラダチキンを手でほぐす。

③ すべての調味料を混ぜ合わせておく。

④ ③にきゅうりとサラダチキンを入れて
よく混ぜる。

⑤ 器に盛りつけて完成。

POINT

- サラダチキンで手間なくたんぱく質を摂取できます！
- お酢とレモン果汁でさっぱりと◎
- レモン果汁をポン酢に変えてもＯＫ

レンジでなすのそぼろあん

材料（1人分）	
なす	小1個（約60g）
豚ひき肉	20g
★めんつゆ（ストレート）	大さじ1（15g）
★片栗粉／水	小さじ1/2／大さじ1
★おろし生姜	2g
★ごま油	小さじ1（4g）
ねぎ	適量

作り方

① なすを食べやすい大きさに切る。

② 耐熱容器に混ぜ合わせた★と豚ひき肉を入れ、ほぐし合わせたところに①をからめる。ラップをふんわりかけ、500Wで3分加熱。

③ 軽く混ぜて粗熱を取り、ねぎをちらし完成。

POINT

- 味が染み込みやすい食材を使うことで、少ない調味料でも程良い塩加減に。
- とろみを付けて味を感じやすく◎
- 香味野菜とごま油で風味ＵＰ！

ほうれん草の白和え

材料（2人分）

冷凍ほうれん草	30g
木綿豆腐	½丁(200g)
★みそ	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★すりごま	大さじ１

作り方

① 木綿豆腐を一口大に切り、キッチンペーパーに包み水切りをする。

② 冷凍ほうれん草は500Wで20秒加熱し解凍し、軽く水気を切る。

③ ①の豆腐をつぶしながら★と混ぜ合わせる。

④ ③に②を加え、混ぜ合わせて完成。

POINT
- ごまの香りで風味ＵＰ！
- 豆腐の水分をしっかり切ることで薄味になりません。
- 豆腐でたんぱく質もしっかり摂れます◎

マッシュポテト

材料（4人分）	
じゃがいも	中2個（約180g）
Q.B.Bチーズ（クリームチーズ）	2個

作り方

① じゃがいもの皮をむき、500Wの電子レンジで4分加熱。

② ①を熱いうちにつぶす。

③ ②にチーズを入れて混ぜ合わせる。

④ 器に盛りつけて完成。

☆グラタンやオムレツなどの具にもgood！

POINT

- チーズのコクと塩味でしっかり味が付きます！
- なめらかさが足りない場合は、牛乳を加えてもgood◎

きゅうりとトマトのマリネ

材料（4人分）	
ミニトマト	40g
きゅうり	1本
オリーブオイル、酢	各大さじ１
レモン果汁	大さじ1/2
ブラックペッパー	少々
乾燥バジル	少々

作り方

①トマト、キュウリを食べやすい大きさに切る。

② 残りの材料をすべて容器に入れて混ぜておく。

③ ②に①を加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分置く。

④ 器に盛りつけて完成。

POINT

- お酢の効果で食欲ＵＰ！
- 夏バテの時でもさっぱり食べやすいです◎
- なすやズッキーニなどもおすすめです。

ほうれん草の辛子和え

材料（2人分）	
ほうれん草	1/2束(約100g)
だし	大さじ1
醤油	小さじ1/2
練りからし	少々(お好み)
白ごま	少々(お好み)

作り方

① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。

② ボウルにすべての調味料を入れて、混ぜ合わせる。

③ ②に①のほうれん草を入れ、よく和えて完成。

POINT
- 冷凍ほうれん草を使うとより簡単に作れます！
- だしやからしを使うことで、醤油を少なく減塩に◎

彩り野菜のピクルス

材料（2人分）	
セロリ	1本
人参	1/2本
★市販のピクルスや 酢の物の素	100mℓ

作り方

① セロリ、人参の皮をむき食べやすい大きさに切る。

② ジップロックなどの保存袋に具材と★を入れ、出来るだけ空気を抜きながら封を閉じ、冷蔵庫で30分以上保管。

③ 器に盛り付け完成。

1人分の栄養価
エネルギー　85kcal
たんぱく質　40.5g

POINT

- 漬物よりも塩分カットで、野菜を手軽に摂れます！
- 大根やきゅうり、トマト、みょうがなど余り野菜で簡単に作れます。

ヨーグルトでさっぱり 茄子の味噌汁

材料（１人分）	
だし汁(無塩顆粒)	120cc
茄子	1/2本
ねぎ	適量
★ヨーグルト	大さじ1
★味噌	大さじ1/2

作り方

① 鍋にだし汁と茄子を入れて煮立たせる。

② ボールに★を入れて混ぜる。

③ 茄子が柔らかくなったら②を入れる。

④ ひと煮たちさせたら完成。

POINT

- ヨーグルトのアミノ酸による相乗効果で減塩に☆
- 水分の多い食材を使用の時はだし汁の量を調整！
- 味噌とヨーグルトは入れる前に混ぜておくと◎

鮭の濃厚クリームスープ

材料（1人分）	
生鮭	1切れ（約60g）
玉ねぎ（薄切り）	20g
ぶなしめじ	10g
有塩バター	5g
塩／こしょう	0.3g／0.2g
無調整豆乳	150ml
味噌	小さじ1（6g）

作り方

① 鮭は皮と骨を取り、耐熱皿にのせラップをかけ、500ｗの電子レンジで1分加熱。

② 鍋にバターを入れ、玉ねぎ、ぶなしめじ、①の順に加え、塩こしょうをふり、軽く焦げ目がつくまで炒める。

③ 豆乳を入れ弱火で1分程煮込み、味噌を溶かし入れたら完成。

1人分の栄養価
エネルギー　210kcal
たんぱく質　20.2g

POINT
- 炒めることで素材の味が香る味わいに！
- 隠し味の味噌が濃厚な風味を作ります。
- たんぱく質豊富で栄養価の高い1品◎

梅肉ドレッシング

材料（作りやすい分量）

酒	大さじ３
酢、みりん	各大さじ２
砂糖	小さじ１
ほんだし	小さじ1/2
大葉	2枚
減塩梅干し	2個

作り方

① 酒とみりんを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱。
※沸騰させてアルコールをとばします。

② 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。

③ 大葉をみじん切りする。

④ ①が冷めたら、全ての材料を加えて混ぜれば完成。

☆砂糖の量は好みで加減してください。

POINT
- アレンジ自在！家庭にあるもので簡単に手作りできます
- お酢が苦手な方は砂糖を増やして調整可能◎

SOMPOケアの管理栄養士から
ワンポイントアドバイス

1. 私たちの1日の食塩相当量の摂取量と目標量を知ろう

私たちの1日の食塩相当量の平均摂取量

成人男性	成人女性
10.7g	9.1g

参照：厚生労働省
2023年「国民健康・栄養調査結果」より

厚生労働省が公表している1日の食塩相当量の目標量

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満

参照：厚生労働省
「日本人の食事摂取基準2025年度版」より

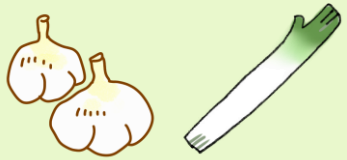
1食あたり**2.2～2.5g**の食塩相当量を目指しましょう！

※ただし、食事量が少ない高齢者で低栄養を危惧する場合は塩分よりも食事量を増やすことが優先となることもあります。
医師や管理栄養士へ相談ください。

2. 減塩のポイント

□「だし」をきかせる

□ネギやセロリ等
「香味野菜」を使う

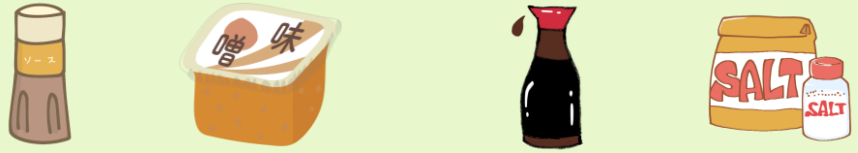


□ レモン汁、酢等
「酸味」を使う

□塩分のある調味料は
つける＞かける＞混ぜる

□こしょう、七味等
「香辛料」を使う

□調味料の工夫
ソース＞味噌＞しょうゆ＞食塩



□「焼き目」をつけて
香りを引き出す

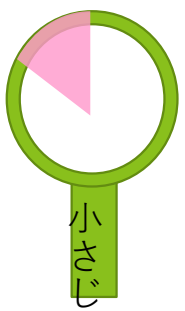
□おかずの組み合わせに「メリハリ」
をつける

参考図書：幻冬舎「ミツカンとクックパッドのほど塩レシピ」,セブン＆アイ出版「国循の美味しい！かるしおレシピ」

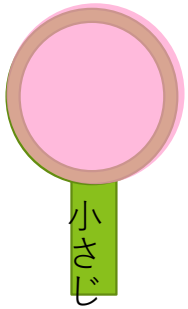
3-1. 食塩相当量の目安を知ろう

食塩相当量1gってどれくらい?

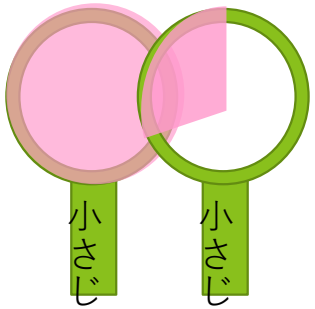
塩

1g
小さじ1/6


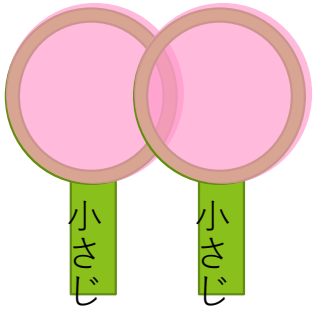
醤油

7g
小さじ1


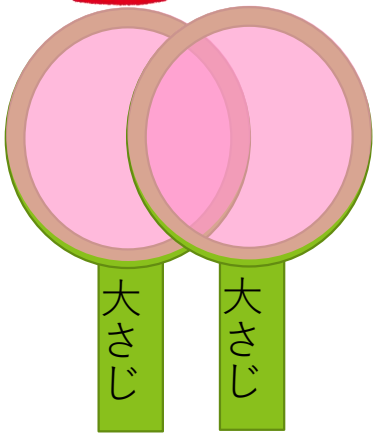
味噌

8g
小さじ1 1/3


ウスター
ソース

12g
小さじ2


ケチャップ

30g
大さじ2


塩分量が多い食材・料理

1本90g
食塩相当量
1.9g

2切れ30g
食塩相当量
0.8g

2本50g
食塩相当量
1g

2枚40g
食塩相当量
1g

10g
食塩相当量
0.6g

1個10g
食塩相当量
2.2g

食塩相当量
7g

食塩相当量
4.4g

食塩相当量
1.1g

参考図書：女子栄養大学出版社「減塩のコツ早わかり」

3-2. 食塩相当量の目安を知ろう

● 少々

親指と人差し指の2本の先でつまむくらい

0.3g～0.6g

● ひとつまみ

親指と人差し指、中指の3本の指先でつまむくらい

0.6g～1g

※少数点第一位まで計量出来るスケールが用意出来ない場合の参考にしてください。

4. 正しい計量スプーンの使い方を知ろう

粉末

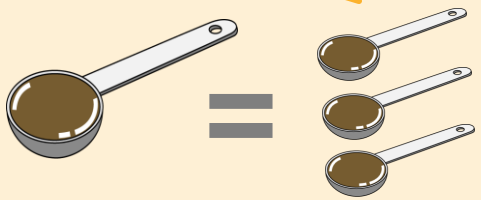
山盛りにすくって、ヘラなどで表面をすりきりにする

すりきりに計ってから、ヘラなどで半分量を取り除く

液体

液体をギリギリまで入れた、表面張力で盛り上がった状態

底が丸いのでスプーンの2/3まで入れた状態

大さじ15ml　小さじ5ml

大さじ1 ＝ 小さじ3