

災害時のレシピ（一般向け）

国循主催／医薬基盤・健康・栄養研共催 減塩レシピコンテスト 第5回S-1g大会 災害栄養部門 金賞受賞レシピ



災害栄養部門

金賞

チーム名

旭川一札幌リモートチーム

減塩レシピバトル

Let's ローリングストック!
災害用備蓄食品 de 減塩弁当

カラフル豆ごはん
さばのトマト煮
ポテトサラダ
ひじきの煮物
ほうれん草のアーモンド和え
オレンジ寒天

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.9g	222g
エネルギー 643kcal	調理時間(4人分) 90分
たんぱく質 25.8g	材料費 550円
脂肪 15.8g	



受賞者からひとこと

管理栄養士のステイタス上げて、「減塩の味」が「普通の味」になるように、市販品や料理本の味付けまでも変えていくことを目指しています。そのために栄養士に対してどんな教育や情報提供をすればいいのかも課題です。

さばのトマト煮

材料 (1食分)

さば (缶詰)	80g
ホールトマト缶	50g
たまねぎ	35g
ブロッコリー (茹で)	30g
マッシュルーム (缶詰)	10g
にんにく	2g
コンソメ (減塩)	1.3g
減塩醤油	1g
オリーブ油	1g
ドライパセリ	0.1g
こしょう	0.1g



つくり方

- 1 たまねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 2 オリーブ油でにんにく、たまねぎを炒める。
- 3 さば、トマト、マッシュルームを加え、煮込む。
- 4 コンソメ、しょうゆ、こしょうを加えて味を調える。
- 5 仕上げにブロッコリーを加え、器に形よく盛り付け、パセリを振りかける。

ひじきの煮物

材料 (1食分)

ひじき (乾物)	1.5g
切り干し大根 (乾物)	5g
干しいたけ	1.5g
にんじん	8g
しいたけの戻し汁	40g
減塩醤油	3g
上白糖	2g
ごま油	2g
みりん	1g

つくり方

- 1 ひじき、切り干し大根を別にぬるま湯で戻す。
- 2 干しいたけは砂糖を加えたぬるま湯で戻し、細切りにする。
- 3 にんじんは皮をむいて細切りにする。
- 4 ごま油でひじき、切り干し大根、戻しいたけ、にんじんを炒めたあと、干しいたけの戻し汁で煮る。
- 5 4に減塩醤油とみりんを加え、さらに煮る。



ほうれん草のアーモンド和え

材料 (1食分)

ほうれん草 (冷凍)	70g
アーモンド (無塩)	3g
減塩醤油	2g
三温糖	1g

つくり方

- 1 ほうれん草を熱湯でサッと茹で、水をよく切る。
- 2 アーモンドは食べやすい大きさに砕く。
- 3 ほうれん草とアーモンド、三温糖と減塩醤油を混ぜ合わせる。



オレンジ寒天

材料 (1食分)

オレンジジュース	80g
粉寒天	0.5g

つくり方

- 1 オレンジジュースを鍋に入れ、火にかける。
- 2 オレンジジュースが煮立ってきたら寒天を入れ、煮溶かす。
- 3 器に流し入れ、冷やし固める。



※国立循環器病研究センターからしおホームページ, 第5回S-1g大会 受賞レシピ 2021