



名取市みんなの  
「小松菜・チンゲン菜の美味！減塩料理」  
コンテスト レシピ集



# はじめに

名取市では、市民一人ひとりが減塩について正しい知識を得て、脳・心臓・腎臓を守ることができるようになることを目的に、『「元気なとり」減塩プロジェクト』を展開しております。

今回、名取市特産の野菜摂取量の向上と減塩の取組みへの意識を高めるために、名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！減塩料理」コンテストを開催し、76作品、110名もの方々からご応募いただきました。

野菜摂取量を増やすと、食塩摂取量も増加するという相関関係にあることから、減塩で美味しい野菜料理を考えるのは難しいことですが、今回の応募作品はどれも名取市特産野菜をたっぷり取り入れ、減塩食品も活用しながら美味しく健康的に食べるための工夫が感じられる作品ばかりでした。

このレシピ集では入賞された10作品をご紹介します！



# グランプリ 海鮮風お好み焼き



名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！  
減塩料理」コンテスト 入賞レシピ

## ～おすすめポイント・エピソード～

・小松菜とチンゲン菜を大きめに切り食感を残しました。  
・かまぼことさきいかで海鮮風のお好み焼きに仕上げました。

調理時間  
**20分**

## 作り方

- ①小松菜とチンゲン菜をさっとゆで、1cm程度に切る。(葉は大きめに)
- ②薄力粉、水、卵を混ぜ合わせておく。
- ③減塩かまぼこと減塩さきいかを1cm角に切る。
- ④生地と材料を混ぜ合わせる。
- ⑤生地を平たく広げ、中火で5分間蒸し焼きにする。裏返して、さらに5分加熱する。
- ⑥かつおぶしと減塩お好みソース、マヨネーズをかけて完成。

## 材料名 1～2人分

小松菜	35g
チンゲン菜	35g
合食おいしい減塩さきいか	10g
ささ圭の減塩笹かまぼこ	1枚(28g)
かつおぶし	4g
卵	1/2個(25g)
薄力粉	25g
水	50cc
オタフク減塩お好みソース	7.5g
マヨネーズ	7.5g

## 使用したJSH減塩食品

合食おいしい減塩さきいか / オタフクお好みソース塩分  
50%オフ / ささ圭減塩笹かまぼこ

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	259	1.3	70.0

【応募者】 宮城県名取北高等学校:角田花音・稲村愛花・齋藤羽藍・坂本恵理

# 準グランプリ

小松菜と笹かまのナムル

## 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！減塩料理」コンテスト 入賞レシピ



### ～おすすめポイント・エピソード～

ナムルはほうれん草やもやしでよく作っていましたが、今回は小松菜で挑戦。人参はゆでも良いのですが、塩もみのシャキシャキの食感が良いです。ニンニクの量はお好みで加減して下さい。ゴマ油をマヨネーズに変えても、コクがでておいしいです。(ナムマヨ)

調理時間  
15分

### 作り方

- ①小松菜は根元に十字に切り込みを入れてよく洗い、お湯で茹で、冷ます。3cmくらいに切ったら、しぼって水気を切る。
- ②人参はできるだけ細いせん切りにし、少量のやさしおをふってしんなりしたら、ギュッとしぼる。
- ③笹かまは斜めにスライスする。
- ④①、②、③にAの調味料を加え、和える。  
(味をみて、足りないようなら、やさしおで味をととのえる。)
- ⑤器に盛り、白ごまを適量振る。

### 材料名 1～2人分

小松菜	100g
ささ圭の減塩笹かまぼこ	1.5枚(42g)
人参	25g
減塩丸鶏スープの素	2g
にんにくのすりおろし	1g
ゴマ油	大さじ1/2
味の素やさしお	0.25g
白ごま	3.5g

A

### 使用したJSH減塩食品

ささ圭減塩笹かまぼこ / 味の素丸鶏がらスープ塩分ひかえめ / 味の素やさしお

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	144	1.3	126.0

【応募者】hiro hiro

# 準グランプリ 小松菜のキッシュ



## 材料名

4人分

冷凍パイシート	160g
サラダ油	大さじ1/2
小松菜	160g
ささ圭の減塩笹かまぼこ	3枚(84g)
エリンギ	40g
卵	3個
生クリーム	100g
減塩白だし粉末	4g

## 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！ 減塩料理」コンテスト 入賞レシピ

### ～おすすめポイント・エピソード～

切って混ぜるだけで簡単にできます。  
減塩ささかまのおいしさが引き立ちます。

調理時間  
60分

### 作り方

- ①冷凍パイシートは常温に戻し、オーブンは180℃に予熱する。
- ②パイシートをめん棒で伸ばし、タルト型(直径22cm)に敷く。フォークで一面に穴をあけ、冷凍庫で冷やしておく。
- ③小松菜、減塩ささかま、エリンギは一口大に切る。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③を炒める。減塩白だし粉末を加え、冷ます。
- ⑤ボウルに卵、生クリームを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に④を加えてよく混ぜる。
- ⑦冷凍庫で冷やした型に⑥を入れて、180℃で25分焼く。
- ⑧型から出して、切り分けてできあがり。

### 使用したJSH減塩食品

ささ圭減塩笹かまぼこ / ヤマキ減塩白だし粉末タイプ

1人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	352	1.2	50.0

【応募者】宮城県農業大学校 けい・のりひろ

# 入賞作品

## こまつなおから

### 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！減塩料理」コンテスト 入賞レシピ



#### ～おすすめポイント・エピソード～

小松菜とツナの相性の良さを生かした一品です。とても簡単にできます。

調理時間  
10分

#### 作り方

- ①野菜はよく洗い、小松菜は約1cmのざく切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り。減塩笹かまぼこは約5mm幅に切る。
- ②ツナ缶を油ごと鍋に入れ、①と一緒に炒める。
- ③おからを加え、混ぜあわせる。
- ④Aを加え、中火で水分を飛ばしながら約5分くらい炒める。

#### 材料名

1～2人分

小松菜	50g
人参	15g
ねぎ	5g
ささ圭の減塩笹かまぼこ	1/2枚(14g)
ツナ缶(油漬け)	35g
おから(生)	50g
水	50g
増毛しょうゆ	4.5g
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
減塩ほんだし	1g

A

#### 使用したJSH減塩食品

ささ圭減塩笹かまぼこ / イチビキ増毛醤油 / 味の素お塩控えめのほんだし

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	197	1.1	70.0

【応募者】なおお

# 入賞作品

チンゲン菜と減塩笹かま  
中華風卵とじ

## 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！ 減塩料理」コンテスト 入賞レシピ



### ～おすすめポイント・エピソード～

卵でとじると口の中がファ〜っとやさしい味になります。  
炒めたプチトマトがアクセント！！

調理時間  
**20分**

### 作り方

- ①チンゲン菜の葉の部分は5cm幅、株の部分は食べやすい大きさのくし切り、減塩笹かまぼこは5mm幅ななめ切り、しいたけはせん切り、プチトマトは1/4のくし切り、しょうがはみじん切り、にんにくはスライスする。
- ②フライパンにごま油を入れ、しょうが、ニンニクを炒め、香りを出す。
- ③チンゲン菜・しいたけ・減塩笹かまぼこを炒め、野菜に火が通ったら、プチトマト、減塩鶏がらスープで味をつけ、炒める。
- ④とき卵を回し入れ、ざっくりと混ぜ炒め、半熟になったら器に盛り付ける。

### 材料名

1～2人分

チンゲン菜	50g
ささ圭の減塩笹かまぼこ	1枚(28g)
プチトマト	10g
しいたけ	7.5g
卵	1個(50g)
しょうが	2g
にんにく	3g
丸鶏がらスープ塩分ひかえめ	1.5g
ごま油	大さじ1/2

### 使用したJSH減塩食品

ささ圭減塩笹かまぼこ/味の素丸鶏がらスープ塩分ひかえめ

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	171	1.0	72.5

【応募者】 大友 美智子

# 入賞作品

## 小松菜の柴マヨ和え

### 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！ 減塩料理」コンテスト 入賞レシピ



#### ～おすすめポイント・エピソード～

暑い時期でも、食欲のないときでもさっぱりと食べられるように考えました。  
柴漬けの酸っぱい感じとポリポリ感が絶妙に合います。

調理時間  
20分

#### 作り方

- ①小松菜をゆで、水気を切って、2～3cmに切っておく。
- ②柴漬けの水分、シーチキンのオイルを切っておく。
- ③柿の種はピーナツを抜いたものを準備し、袋に入れて粗く砕く。
- ④小松菜、減塩柴漬け、減塩柿の種、シーチキン、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に盛って完成！

#### 材料名

1～2人分

小松菜	80g
しば漬け減塩	13.5g
減塩柿の種(柿のみ)	10g
シーチキン	17.5g
マヨネーズ	6g

#### 使用したJSH減塩食品

新進国産野菜しば漬け減塩/亀田製菓減塩亀田の柿の種

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	147	0.8	80.0

【応募者】宮城県農業大学校 門間 杏佳・小倉 萌



# 入賞作品

## ナトリタン



### 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！ 減塩料理」コンテスト 入賞レシピ

#### ～おすすめポイント・エピソード～

名取市学校給食センターのオリジナルメニュー「ナトリタン」は数年前に名取市内のある校長先生より「名取の食材を使ったスパゲティを給食に出してみたいかがでしょうか。」とご提案いただいたことがきっかけで誕生しました。

名取市でとれた新鮮な小松菜と名取市のかまぼこ店で作られた笹かまぼこを使ったスパゲティは、児童生徒にも人気のメニューです。

調理時間  
30分

#### 作り方

- ①材料を切る。
  - ②鍋にお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
  - ③フライパンにバター、おろしにんにくを入れ、香りがたったら、バラベーコン、玉葱、にんじんを加えて炒める。
  - ④③にしめじ、エリンギを加えてさらに炒め、調味料を加える。
  - ⑤④に減塩笹かまぼこ、小松菜、ねぎ、ゆでたスパゲティを加える。
  - ⑥味をととのえて出来上がり。
- ★季節によって、せりやみょうがたけなど、名取市の地場産品を入れてアレンジするのもオススメです。

#### 材料名

1～2人分

有塩バター	0.7g
おろしにんにく	0.6g
バラベーコン	14g
乾燥スパゲティ	30g
玉ねぎ	32.5g
人参	12.5g
小松菜	10g
ねぎ	6.5g
減塩笹かまぼこ	1/2枚(14g)
しめじ	8g
エリンギ	7g
清酒	1.4g
和風だしの素	1g
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
黒こしょう	少々

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	207	1.4	77.1

【応募者】 名取市学校給食センター 眞壁 朋子

# 入賞作品

## チンゲン菜の 菜っ葉いなり



### 材料名 1～2人分

油揚げ	80g
増毛醤油	4.5g
お塩控えめのほんだし	1.5g
水	100g
みりん	27g
砂糖	15g
砂糖	10g
穀物酢	15g
ごはん	247g
チンゲン菜	50g
レンコン	40g
ミョウガ	10g
ゴマ	1g

## 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！ 減塩料理」コンテスト 入賞レシピ

### ～おすすめポイント・エピソード～

名取の地元野菜、チンゲン菜をとり入れたいなりずしを作りました。おいしい楽しい料理をコンセプトに風味や歯ごたえなど色々な要素を合わせました。ぜひ家庭で作ってみてください。

調理時間  
60分

### 作り方

#### <油揚げ>

- ①油抜きした油揚げを横に半分に切り、鍋にしきつめる。
- ②Aをひと煮立ちさせたら落とし蓋をして15分弱火で煮る。15分経ったら鍋ごと冷えるまで放置する。

#### <酢飯>

- ①細かく刻んだチンゲン菜、レンコンを炊飯器に入れ、米と炊飯する。
- ②炊き上がったら、Bを加え酢飯にする。
- ③最後にミョウガとゴマを加え混ぜ合わせる。
- ④油揚げに酢飯を詰めて完成。

### 使用したJSH減塩食品

イチビキ増毛醤油・味の素お塩控えめのほんだし

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	948	0.7	100.0

【応募者】 吉野 耕平

# 特別賞作品

食感楽しむ！  
笹かまと小松菜の春巻き



## 材料名

## 1~2人分

小松菜	50g
人参	20g
ささ圭の減塩笹かまぼこ	1枚(28g)
切れてるチーズ	16g
春巻きの皮	24g
揚げ油	20g

## 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！ 減塩料理」コンテスト 入賞レシピ

### ~おすすめポイント・エピソード~

笹かま、小松菜、春巻きの皮で1口食べたなら「ふわシャキパリッ！」の3つの食感が楽しめます！調味料なしでも十分美味しい！おひたしや炒め物...マンネリ化した小松菜の新しい食べ方、いかがですか？

調理時間  
20分

### 作り方

- ①小松菜は水で洗ったあと、根本を切り落とす。2cm幅に切り、500Wの電子レンジで3分加熱する。その後、キッチンペーパー等で水気を取り除く。
- ②にんじんは皮をむき、そのままピーラーで薄く削る。
- ③減塩笹かまは縦3等分した後、横半分に切る。(1個に1/2枚)
- ④春巻きの皮に①、②、③、切れてるチーズを置き、巻く。
- ⑤④を揚げ焼きする。(フライパンの底から1cm程度の油)
- ⑥両面きつね色になったら完成。

### 使用したJSH減塩食品

ささ圭減塩笹かまぼこ

1~2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	342	1.0	70.0

【応募者】 尚絅学院大学 高橋 理子・鶴巻 真愛

# 特別賞作品

## 小揚げの肉野菜詰め煮



### 名取市みんなの「小松菜・チンゲン菜の美味！ 減塩料理」コンテスト 入賞レシピ

#### ～おすすめポイント・エピソード～

- ・野菜や肉、大豆製品が一緒においしく取れるのがポイント！
- ・高齢者にも優しい味付けに仕上がっています。
- ・口の中をさっぱりするためにだいこんおろしをつけても！

調理時間  
**50分**

#### 作り方

- ①乾燥しいたけを分量の水で戻しておく。
- ②大根は大根おろし、①のしいたけとその他の野菜はみじん切りにする。
- ③鶏ひき肉とみじん切りにした野菜を混ぜる。
- ④油抜きをした油揚げを半分に切り、袋状にした小揚げの中に③を入れる。
- ⑤つまようじで口を閉じる。
- ⑥小鍋にしいたけの戻し汁、減塩醤油、減塩白だし粉末、砂糖、みりんを入れ、煮立ったら⑤を入れて中火の弱火で7～10分ほど煮る。
- ⑦盛り付けをしてお好みで大根おろしを添えたら、完成。

#### 材料名 1～2人分

油揚げ	40g
鶏ひき肉	80g
小松菜	40g
人参	10g
ニラ	5g
万能ねぎ	7.5g
玉葱	7.5g
大根	25g
乾燥しいたけ	4g
水	100ml
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
増毛しょうゆ	小さじ1/2
減塩白だし粉末	4g

#### 使用したJSH減塩食品

イチビキ増毛醤油/ヤマキ減塩白だし粉末タイプ

1～2人分 合計	エネルギー kcal	食塩相当量 g	野菜量 g
	403	1.7	99.0

【応募者】宮城県農業高等学校 工藤 彪・太田泰智・小形康介

### JSH減塩食品とは？

日本高血圧学会減塩・栄養委員会が減塩普及のために審査し、減塩だけでなく、美味しさも評価された食品です！

# 使用したJSH減塩食品 購入先リスト



JSH減塩食品	取り扱い先
ささ圭 減塩笹かまぼこ	直営店2店 ・工場併設植松店 ・名取駅前 手作りかまぼこ工房
オタフクソース 減塩お好みソース	市内4店舗 ・ヨークベニマル (名取西店、名取愛島店、名取バイパス店) ・フレスコキクチ 美田園店
合食 おいしい減塩 さきいか	・Goshoku オンラインショップにて販売中
ヤマキ 減塩白だし粉末タイプ	・名取市役所 売店
味の素 やさしお	・全国スーパー等で販売中
味の素 丸鶏がら スープ <塩分ひかえめタイプ>	・全国スーパー等で販売中
イチビキ 増毛醤油	・名取市役所 売店 ・ウイズマート 名取大手町店
味の素「お塩控えめの・ほんだし」	・全国スーパー等で販売中
新進 国産野菜 しば漬 減塩	・新進 オンラインショップにて販売中
亀田製菓 減塩亀田の 柿の種	・全国スーパー等で販売中

※2021年9月現在

# 自分の血圧を知ろう！

## 測定のタイミング

1日2回（朝・夕）に測定  
してみましょう！



- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食を食べる前
- 薬を飲む前



- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける



## 測定するときのポイント

イスに座って1～2分  
経ってから測定する。

座ったばかりだと血圧が安定し  
ないことがあります。  
腕の力を抜いてリラックス！

カフは心臓と同じ  
高さで測定する。

心臓よりも低い位置だと、  
「数値が低く出る」など、  
不正確になる場合があります。

薄手のシャツ1枚であ  
れば着たままでよい

カフは、素肌に直接巻  
き付けたほうがより正  
確に測定できます！

### 正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	<b>115 未満</b>	<b>75 未満</b>

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。

### 高血圧の診断基準

	収縮期	拡張期
病院で	<b>140 以上</b>	<b>90 以上</b>
家庭で測定	<b>135 以上</b>	<b>85 以上</b>
降圧治療の対象		

※血圧計は手首測定タイプよりも上腕測定タイプや上腕挿入タイプがおすすめです！

年に1回の健康診断も忘れずに！