

キッコーマン食品株式会社 東北支社 郡山支店

2025年 減塩アクションの活動予定

〔減塩アクションの活動予定〕

減塩アクションの種類 ＊1	減塩アクション ＊2	実施期間	数値目標
レシピ開発	減塩に関する「ふくしま健康 応援メニュー」等の開発	25年4月 ～26年3月	8レシピ
セミナー・イベント 試供品・情報提供	県内で実施される健康イベント 等への試供品や情報の提供	25年4月 ～26年3月	5件

キッコーマン食品株式会社 東北支社 郡山支店

2025年 減塩アクションの実施状況

・レシピ開発 8メニューをご提案 ご採用いただきました

なすとピーマンと豚肉の生姜焼き



【材料（2人分）】
・豚肩ロース肉（薄切り）・・・150g
・片栗粉・・・大さじ1
・なす・・・2本（140g）
・ピーマン・・・1個（30g）
・キャベツ・・・50g
・トマト・・・1/2個（72.5g）
・サラダ油・・・大さじ1
（A）
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/2
・マシジョウ米麹こだわり仕込み本みりん・・・大さじ1
・おろししょうが・・・小さじ1と1/2

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
312kcal	1.2g	15.4g	21.1g	17.5g

- 【つくり方】
（1）豚肉は半分に切り片栗粉をまぶす。なすは縦4等分に切り、ピーマンは縦に8等分に切る。キャベツはせん切り、トマトはくし切りにする。
（2）フライパンに油を熱し、（1）を炒め、（A）を加えてさっと炒め合わせる。
（3）器にキャベツをのせ、（2）を盛りつけ、トマトを添える。

切り干し大根のナポリタン風



【材料（2人分）】
・切り干し大根（乾根）・・・15g
・玉ねぎ・・・100g
・ピーマン・・・2個（60g）
・ロースハム・・・1枚
・オリーブオイル・・・小さじ1
（A）
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ1
・デルモンテリコピンリッチケチャップ・・・大さじ3

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
117kcal	0.9g	4.1g	3.9g	18.3g

- 【つくり方】
（1）切り干し大根は水でもどす。玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、ロースハムは細切りにする。
（2）フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、切り干し大根を入れて、玉ねぎがしんなりするまでよく炒め、ピーマンとハムも加えてさっと炒める。
（3）（A）を加え、ピーマンに火が通るまで炒める。

うまみしっかりトマト肉豆腐



【材料（2人分）】
・豚こasts肉（薄切り）・・・150g
・片栗粉・・・大さじ1
・木綿豆腐・・・100g
・トマト・・・中2個（290g）
・青ねぎ・・・2本（10g）
・オリーブオイル・・・大さじ1/2
（A）
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/2
・マシジョウ米麹こだわり仕込み本みりん・・・大さじ1と1/2

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
244kcal	1.2g	20.2g	20.4g	20.1g

- 【つくり方】
（1）豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。豆腐は水きりし、3cm角に切る。トマトは3cm角に切る。
（2）フライパンにオイルを熱し、豚肉を加えて火が通るまで中火で炒める。豆腐を入れ、（A）を加えて炒める。
（3）トマトを加え、汁気がなくなるまでトマトの形がくずれないように、やさしく強火で炒め合わせる。器に盛りつけ、青ねぎをちらす。

ブロッコリーと豚肉の彩りサラダ



【材料（2人分）】
・ブロッコリー・・・1/2株
・パプリカ（黄）・・・1/3個
・ミニトマト・・・3個
・レタス・・・60g
・豚バラ肉（薄切り）・・・100g
・ごま油・・・大さじ2
・おろしにんにく・・・大さじ1
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
338kcal	0.8g	11.1g	31.1g	7.7g

- 【つくり方】
（1）ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に切る。レタスはひと口大にちぎる。豚バラ肉は5cm長さに切る。
（2）フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を炒め、火が通ってきたらブロッコリーを加えて全体に炒め合わせ、しょうゆを加えて炒め絡める。
（3）皿にレタスを敷き、パプリカ、プチトマトをちらし、（2）を汁ごとのせる。

ブロッコリーと豚肉のオイスター炒め



【材料（2人分）】
・ブロッコリー・・・1株
・豚バラ肉（薄切り）・・・150g
・しょうが・・・1片（5g）
・にんにく・・・1片（5g）
・ごま油・・・大さじ1
（A）
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1
・マシジョウ米麹こだわり仕込み料理の清酒・・・大さじ1
・キッコーマンオイスターソース・・・小さじ2
・砂糖・・・小さじ1
・水・・・150ml
（B）水溶き片栗粉
・片栗粉大さじ・・・1/2・水大さじ・・・1/2

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
273kcal	1.1g	11.6g	22.5g	9.7g

- 【つくり方】
（1）ブロッコリーは小房に分ける。豚肉は3～4cm長さに切る。しょうが、にんにくはすりおろす。
（2）フライパンにごま油を入れて中火で熱し、しょうが、にんにくを加えて香りが出るまで炒め、豚肉を加えて炒め合わせる。
（3）ブロッコリーを加えて炒め合わせて（A）を加え、ひと煮立ちさせ、中火でブロッコリーに火が通るまで3～4分煮る。（B）を加えてとろみをつけ、器に盛る。

お肉やわらか！キャベツと鶏むね肉の甘辛炒め



【材料（2人分）】
・キャベツ・・・250g
・鶏むね肉・・・200g
・片栗粉・・・適量
・にんにく・・・1片（うす切る）
・白ごま・・・大さじ1/2
（A）下味
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ1
・マシジョウ米麹こだわり仕込み本みりん・・・小さじ1
（B）
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/2
・マシジョウ米麹こだわり仕込み本みりん・・・大さじ2

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
197kcal	1.0g	16.6g	9.3g	13.3g

- 【つくり方】
（1）キャベツはざく切りにする。
（2）鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、（A）をもみこんで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
（3）フライパンに油とにんにくを入れて中火で熱し、香りができたら、（2）を入れて焼く。火が通ったら（1）を加えて炒め（B）を加えてさらに炒め合わせ、仕上げに白ごまをふる。

トマト豚汁



【材料（2人分）】
・豚バラ肉（薄切り）・・・30g
・大根・・・60g
・にんじん・・・40g
・ねぎ・・・15g
・ごぼう・・・30g
・木綿豆腐・・・40g
・しょうが・・・2片
・長割菜・・・適量
・しょうが・・・小さじ1
（A）
・デルモンテリコピンリッチトマト飲料・・・150ml
・キッコーマン塩いだし味噌・・・大さじ1
・水・・・250ml

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
144kcal	1.0g	9.3g	13.3g	13.3g

- 【つくり方】
（1）豚肉は3cm幅に切る。大根、にんじんはちょう切りにする。ねぎは斜め薄切りにし、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろし、貝割れ菜は横元を切り食べやすい大きさにする。
（2）鍋に油を中火で熱し、豚肉、大根、にんじん、ねぎを加えて軽く炒め、しょうがと（A）、木綿豆腐を加え、火が通るまで煮る。
（3）器に盛り、貝割れ菜を添える。

豚ニラもやし



【材料（2人分）】
・にら・・・1束（95g）
・豚肉（小指切り）・・・150g
・もやし・・・100g
・ごま油・・・大さじ1
（A）下味
・キッコーマンいつでも新鮮味いリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ1
・マシジョウ料理の清酒・・・大さじ1
・片栗粉・・・小さじ1
（B）
・キッコーマン
・キッコーマン
・マシジョウ米
・おろしにんにく

栄養計算書（1人分減塩時）				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
221kcal	1.0g	16.3g	13.2g	10.7g

- 【つくり方】
（1）にらは4～5cm長さに切る。豚肉は（A）をもち、もやしは（B）を加えて中火で熱し、豚肉を加えてさっと炒め、（B）を加えて全体をしっかりと炒める。



キッコーマン食品株式会社 東北支社 郡山支店

2025年 減塩アクションの実施状況

・セミナー・イベントへの試供品/情報ご提供

目標	5 件
----	-----

2025年7月時点（予定含む）	3 件
-----------------	-----

ひき続き健康的な食環境づくりに貢献できますよう、努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。