



Let's make it! / 減塩レシピ Low-salt Recipes

かるしおプロジェクト
KARUSHIO Project

- 循環器病予防のための食生活改善 -

Improvement of Dietary Habits for Prevention of Cardiovascular Disease -

(かるしおプロジェクトチーム)
(KARUSHIO Project Team)



TEAM
EXPO
2025



大阪・関西万博 TEAM EXPOでの
配布資料・レシピ公開中！
Materials and recipes
available!

共創メンバー



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center



かるしお®八方だしで作る！ブロッコリーのごま和え

Made with Karushio® Happo Dashi! Broccoli with Sesame



<作り方>

- 1 ブロッコリーは電子レンジ700wで2~3分かける
- 2 八方出しに5分位漬けてから出汁をよく切る
- 3 すりごまをかけてよく絡める

<How to cook>

- 1 Place broccoli in a microwave oven at 700w for 2~3 minutes.
- 2 Soak broccoli in Happodashi (soup stock) for about 5 minutes and drain well.
- 3 Sprinkle ground sesame seeds and mix well.

<材料>

ブロッコリー 50グラム (冷凍でもOK!)
白すりごま 3グラム
八方だし 材料が浸かるくらい

<Ingredients>

Broccoli 50g (frozen is OK!)
White ground sesame seeds 3g
Happo soup stock (enough to cover the ingredients)

八方だしに漬けることで調味料が少なくても味わい深く、
おいしく仕上がります。

By marinating in Happo Dashi, the dish becomes more flavorful
and tasty even with fewer seasonings.

提供：国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

レンジで簡単！かるしお®八方だし

Easy in the microwave! Karushio® Happo Dashi

TEAM
EXPO
2025



<作り方>

- 1 耐熱ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせます
- 2 ラップをかけて、500Wで3分加熱します
- 3 ラップをしたまま10分ほど置いておきます
- 4 かつおぶしが下に沈むので上澄みを使用します

<How to cook>

- 1 Combine all ingredients in a heatproof bowl.
- 2 Cover with plastic wrap and heat on 500W for 3 minutes.
- 3 Leave the bowl with the plastic wrap on for 10 minutes.
- 4 Use the top clearings as the bonito flakes sink to the bottom.

この八方だしをお料理の下味つけに使うと、
味付けに使用する調味料を減らすことができ、おいしく減塩できます！

When you use this Happo Dashi for seasoning your dishes, you can reduce
the amount of seasoning used and reduce the amount of salt in your
dishes! This is a great way to reduce the amount of seasoning used in
seasoning dishes and to reduce the amount of salt used in cooking!

<材料>

かつおぶし 10g
お湯 700ml
砂糖 10g
塩 2g(小さじ1/4)
うすくちしょうゆ 16ml(大さじ1)

<Ingredients>

Bonito flakes 10g
Hot water 700ml
Sugar 10g
Salt 2g (1/4 teaspoon)
Light soy sauce 16ml (1 tablespoon)

提供：国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

トマトとヨーグルトを使った かるしお®ソース・マヨトッピング

Low-Salt® Tomato and Yogurt Sauce with Mayo Topping

TEAM
EXPO
2025



<作り方>

- 1 【ソース】の材料をすべて小鍋入れ中火にかけます。よく混ぜ、煮詰めれば出来上がり。
- 2 【マヨ】の材料をすべてボウルに入れ、クリーミーになるまでミキサーでゆっくり混ぜれば出来上がり。
- 3 適量を写真のように減塩お好み焼に盛り付ければ完成。

<How to cook>

- 1 Heat all sauce ingredients in a small saucepan over medium heat, stirring until slightly thickened.
- 2 Blend all mayo ingredients in a bowl with a mixer until smooth and creamy.
- 3 Pour the desired amount of sauce over the low-salt okonomiyaki, as pictured.

<材料>

【ソース】
無塩トマトピューレ 100ml
砂糖 大さじ2
ウスターソース 大さじ0.5
酢 大さじ0.5

<Ingredients>

【SAUSE】
Unsalted Tomato Purée 100ml
Sugar 25g (2 tablespoons)
Worcestershire Sauce 7.5g (1/2 tablespoon)
Vinegar 7.5g (1/2 tablespoon)

【マヨ】
プレーンヨーグルト 100ml
オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 小さじ2
砂糖 小さじ1

【MAYO】
Plain Yogurt 100ml
Olive Oil 13.5g (1 tablespoon)
Lemon Juice 10g (2 teaspoons)
Sugar 5g (1 teaspoon)

減塩ポイント

・このソース・マヨレシビに含まれる塩分は、ウスターソースのみ。おいしくさっぱりとした味付けが可能です。

When you use this low-salt tomato and yogurt sauce, you can dramatically reduce sodium intake while maximizing flavor! This innovative sauce is a fantastic method to enjoy delicious cooking with minimal salt, proving that healthy eating can be both exciting and tasty!

提供：道頓堀
たこバ

減塩だしで作る! 鶏のからあげ

Japanese Fried Chicken, Karaage

TEAM
EXPO
2025



<材料> 2人分

鶏もも肉	300g
[A] 減塩だし	2g
[A] 酒	小さじ2
[A] 生姜のしぼり汁	小さじ1/2
[A] しょうゆ	小さじ2
小麦粉	大さじ3
揚げ油	適量

<Ingredients> 2servings

chicken thigh	300g
[A] low sodium bonit soup stock	2g
[A] cooking sake	2 tea spoons
[A] squeeze of grated ginger	1/2 tea spoon
[A] soy sauce	2 tea spoons
Flour	3 table spoons
vegetable oil for frying	appropriate amount

<作り方>

- 1 鶏肉は余分な脂肪を除き、ひと口大に切る。
- 2 ビニール袋に鶏肉を入れ、[A]を入れ、軽くもみこんで下味をつける。
- 3 袋の中に小麦粉を加えて衣をまぶす。
- 4 フライパンに揚げ油を入れて、中温で揚げる。

<How to cook>

- 1 Remove excess fat from the chicken and cut it into bite-sized pieces.
- 2 Put the chicken in a plastic bag, add [A], and lightly massage to season.
- 3 Add flour to the bag and coat it.
- 4 Deep fry the chicken at 170°C until it turns a nice brown. Drain the excess oil.

提供: 

減塩たくあんで作る! とろたく手巻き寿司

“Torotaku” hand-rolled sushi

TEAM
EXPO
2025



<作り方>

1. ごはんに塩、砂糖、酢を加え切るように混ぜて酢飯を作る
2. のりにご飯を敷き、しそ、減塩たくあん、マグロのたたきに乗せて巻いたら出来上がり
3. お好みでアボカドを入れてもおいしくいただけます!

<材料> 1人分

ごはん	150g
[A] 塩	ひとつまみ (0.4g)
[A] 砂糖	大さじ2/3
[A] 酢	大さじ2/3
焼きのり	3枚
しその葉	3枚
まぐろのたたき	40g
減塩たくあん	20g

<Ingredients> 1servings

Rice	150g
[A] Salt	about a pinch (0.4g)
[A] Sugar	2/3 tbsp
[A] Vinegar	2/3 tbsp
Grilled laver	3 slices
Shiso leaves	3 leaves
Tuna Tataki	40g
low-sodium pickled radish	20g

<How to cook>

- 1 Add salt, sugar, and vinegar to rice and mix to cut to make sushi rice.
- 2 Place the rice on Nori seaweed and roll it up. Spread rice on Nori and roll it up with Shiso, low-sodium pickled radish and Tuna tataki.
- 3 You can also add avocado if you like!

提供: 

減塩ぽんずで、本格「酢豚」

Authentic “sweet-and-sour pork” with low-sodium ponzu

TEAM
EXPO
2025



<材料> (2人前)

豚肉切り落とし	180g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸	適量
ごま油	大さじ2
(A)減塩ぽんず	大さじ3
(A)片栗粉	小さじ2
(A)みりん	大さじ2
(A)水	大さじ6

<Ingredients> 2servings

Pork offcuts	180 g
Potato starch	1 tbs
Onion, carrot, green pepper, shiitake mushrooms, as needed	
Sesame oil	2 tbs
(A) low-sodium ponzu	3 tbs
(A) Potato starch	2 tsp
(A) Mirin (sweet cooking rice wine)	2 tbs
(A) Water	6 tbs

<作り方>

超手軽! フライパンだけでOK!

- 1 (A)を合わせておく
- 2 豚肉は一口大に丸めて片栗粉をまぶす
- 3 野菜類は、食べやすい大きさに切る。人参は電子レンジで1分30秒加熱
- 4 フライパンにごま油を熱し、豚肉を焼く。一旦取り出す。
- 5 野菜を加えて炒め火が通ったら、豚肉を戻す。
- 6 (A)を加えて絡めたら完成

<How to cook> Super easy! Only a frying pan is needed!

- 1 Combine (A) and set aside.
- 2 Roll pork into bite-sized pieces and dust with potato starch.
- 3 Cut vegetables into bite-size pieces. Microwave carrots for 1 minute and 30 seconds.
4. Heat sesame oil in a frying pan and brown pork. Remove once.
- 5 Add vegetables and stir-fry until cooked through, then add pork back in.
- 6 Add (A) and toss to coat.

かつお、昆布からしっかりとった「だし」を使用したぽんずを利用しているので、**塩を使わずに**料理できます。ぽんずも30%以上の減塩タイプなので、しっかり食べ応えのあるレシピを安心して楽しみいただけます。

Because it uses ponzu, which is made from bonito and kelp dashi (soup stock), **You can cook without using salt**. Ponzu is also low-sodium (more than 30%), so you can enjoy hearty and satisfying recipes with peace of mind.

提供:



和風きのこごはん

Japanese-style cooked rice with mushrooms

TEAM
EXPO
2025



料理イメージ/ Culinary Image

<作り方>

- 1 フライパンにバターを溶かし、野菜とベーコンをかるく炒める (中火5分程度)
- 2 (1)に米 (洗わない) を加えて米が透き通るまで軽く炒め混ぜ合わせる
- 3 (2)を炊飯器にうつし減塩ノンオイル和風ドレッシングを加え炊飯する (水位が3合の目盛りに足りない場合は3合の目盛りまで水を足す)

<How to cook>

- 1 Melt butter in a frying pan and lightly saute vegetables and bacon (about 5 minutes over medium heat).
- 2 Add rice (not washed) to [1] and stir-fry lightly until the rice is transparent.
- 3 Put [2] into rice cooker, add low-sodium non-oil Japanese dressing and cook rice. (If the water level is less than the 3 cup mark, add water up to the 3 cup mark.)

減塩のカレーと合わせたらより満足度がアップします!

It is more satisfying when combined with a low-sodium curry!

<材料> 4人分

米	3合 (450g)
玉ねぎ (粗みじん)	1/4個分
きのこ (しめじ、マッシュ、などお好みで)	大1パック
ベーコン (粗みじん)	2枚分
バター	大さじ2 (24g)
減塩ノンオイル和風ドレッシング	大さじ3
水	550cc
飾り用: バクチャー、イタリアンパセリなど	適量

<Ingredients> 4servings

Rice	3 cups (450g)	Butter	2 tbs (24g)
Onion	1/4 (coarsely chopped)	Low-sodium	
Mushrooms	1 large pack (shimeji, mash, etc., to taste)	non-oil Japanese dressing	3 tbs
Bacon	2 slices (roughly chopped)	Water	550cc
		For garnish: Pakuchi, Italian parsley, etc., to taste	

提供:



第一食品工業株式会社