

Hiranai

すこやかレシピ集

2022



低カロリー、低塩分の健康レシピ。36種類！

『 高野豆腐のグラタン 』

【1人分】

315kcal

塩分 1.4g



《 材料(2人分) 》

高野豆腐・・・2枚	玉ねぎ・・・・・・・・80g
じゃがいも・・・100g	ほうれん草・・・・・・・・60g
しめじ・・・・・・・・30g	バター・・・・・・・・10g
小麦粉・・・大さじ2	牛乳・・・・・・・・150ml
塩、こしょう・各少々	コンソメ(顆粒)・小さじ1/2
とろけるチーズ・2枚	

具材に小麦粉とバターと牛乳を加えて、炒めて作る簡単グラタン。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたもので、タンパク質やカルシウムなどの栄養成分がギュッと凝縮され、普通の豆腐よりもさらに栄養価がアップしています。汁物や煮物以外にも活用してみましょう。

《 作り方 》

- 1 高野豆腐は水で戻して短冊切りにします。玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分け、ほうれん草は2cm長さに切ります。
- 2 ジャがいもは3mm幅の半月切りにして、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱します。
- 3 鍋にバターを入れてとかし、玉ねぎとほうれん草、しめじを炒め、小麦粉を加えてサッと炒めます。
- 4 3に牛乳、じゃがいも、高野豆腐を加えて塩、こしょう、コンソメを加えて混ぜ合わせます。
- 5 グラタン皿に移してチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで約7分焼いたら完成です。

【1人分】

148kcal

塩分 1.4g

『 ピーマンと鶏ささ身の
みそチンジャオロースー 』

あっさりとお食べられる鶏ささ身で定番中華をみそ味にアレンジ。

シャキシャキのピーマンにエリンギ、にんじんを加えて食べごたえアップ。豆板醤や赤唐辛子の小口切りを加えるとピリ辛風になります。

《 作り方 》

- 1 ピーマンはへたと種を除き、縦に細切りにします。鶏ささ身は筋を除いて細切りにし、塩と片栗粉をもみ込みます。エリンギは縦半分にして細切り、にんじんも細切りにします。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、鶏ささ身をほぐしながら炒めます。肉の色が変わったら、ピーマン、にんじん、エリンギを加えて炒めます。
- 3 少ししんなりとなったら、混ぜ合わせた【A】を加えてサッと炒め、器に盛りつけたら完成です。



《 材料(2人分) 》

ピーマン・・・・・・・・100g	にんじん・・・・・・・・50g
エリンギ・・・・・・・・40g	ごま油・・・・・・・・小さじ2
{ 鶏ささ身・・・100g	塩・・・・・・・・少々
{ 片栗粉・小さじ1/2	
{ 酒・・・・・・・・大さじ1	味噌・・・・・・・・小さじ2
{ 砂糖・・・・・・・・小さじ1	しょう油・・・小さじ1/2

『 サバ缶と野菜のトマト缶煮 』

【1人分】

293kcal

塩分 1.8g



《 材料(2人分) 》

サバ水煮缶・・・180g トマト水煮缶・・・200g
玉ねぎ・・・50g パプリカ・・・40g
ブロッコリー・・・40g にんにく・・・1かけ
オリーブ油・大さじ1 トマトケチャップ・大さじ2
塩、こしょう・各少々

トマト缶は完熟したトマトの皮を湯むきして、果汁と一緒に缶詰にしたもので、生のトマトよりも栄養価が高く、うま味たっぷり。

トマトの赤い色素のリコピンには抗酸化作用があり、血管をしなやかにし、細胞の老化を防いでくれます。

トマト缶を常備して料理に活用しましょう。

《 作り方 》

- 1 玉ねぎはうす切り、パプリカは2cm角に切り、にんにくはみじん切りにします。ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでます。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、玉ねぎ、パプリカを加えてしんなりとなるまで炒めます。
- 3 トマト缶、ケチャップを加えて混ぜ、全体がなじんだらサバ缶を缶汁ごと加え、弱火で5分ほど煮ます。ブロッコリーを加えて混ぜ、塩とこしょうで味をととのえて、器に盛りつけたら完成です。

【1人分】

132kcal

塩分 0.7g

朝ごはんにおすすめ。卵の半熟をほうれん草とからめて食べるとさらにおいしい。ほうれん草のかわりに、せん切りキャベツとベーコンなどを炒めて巣ごもり卵にしてもよいです。トーストにのせて食べてもOK。

《 作り方 》

- 1 ほうれん草は3cm長さに切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ほうれん草、もやしを入れて炒めます。塩・こしょうをふります。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、円形にまとめ、中央にくぼみを作って卵を割り入れ、水を加えてふたをします。
- 4 卵が好みのかたさになったら火を止めて、器に盛りつけて、ミニトマトを飾って完成です。

『 ほうれん草の巣ごもり卵 』



《 材料(2人分) 》

卵・・・2個 ほうれん草・・・120g
もやし・・・40g ミニトマト・・・4個
オリーブ油・・・小さじ2 水・・・大さじ2
塩、こしょう・・・各少々 トマトケチャップ・お好みで

『厚揚げとかぼちゃの
オイスターソース炒め』

【1人分】

219kcal

塩分 1.5g



《材料(2人分)》

厚揚げ・・・100g かぼちゃ・・・150g
 チンゲン菜・・・80g 生椎茸・・・2枚
 ごま油・・・大さじ1

【A】 { オイスターソース・・・小さじ2
 しょう油・・・小さじ2 酒・・・小さじ2

かぼちゃに豊富に含まれているビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは相乗効果で、高い抗酸化作用があり、免疫力向上にも役立ちます。皮にも栄養が含まれているのでよく洗って皮ごと使いましょう。厚揚げのかわりに豚肉のうす切りでもOK。オイスターソースで味付けし、ご飯がすすむ1品です。

《作り方》

- 1 厚揚げは食べやすく切り、チンゲン菜は葉と茎に分け、葉は3cmに、茎はひと口大に切ります。椎茸は軸を除き、うす切りにします。
- 2 かぼちゃは5mm幅のひと口大に切り、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱します。
- 3 フライパンにごま油を熱し、チンゲン菜の茎と椎茸を炒めます。しんなりしてきたらかぼちゃとチンゲン菜の葉、厚揚げを加えて、サッと炒め、【A】の調味料を加えて味をからませ、器に盛りつけたら完成です。

【1人分】

283kcal

塩分 1.0g

いつもの肉じゃがの調味料を減らして牛乳を加えることで、牛乳のコクとうまみでおいしく減塩できて、カルシウムもアップします。

しょう油と砂糖のかわりにめんつゆを使ってもよいでしょう。

《作り方》

- 1 じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に切ります。ブロッコリーは小房に切ります。
- 2 フライパンにごま油を熱し、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れ中火で3分炒めます。豚肉を加えて、肉に火が通ったら【A】を加えて弱火でふたをしたまま煮込みます。
- 3 汁けがなくなる少し前にブロッコリーを加えて、サッと火を通して器に盛りつけたら完成です。

『ミルク肉じゃが』



《材料(2人分)》

豚もも肉・・・80g じゃがいも・・・2個
 にんじん・・・80g 玉ねぎ・・・80g
 ブロッコリー・・・60g ごま油・・・小さじ1
 【A】 { しょう油・・・小さじ2 砂糖・・・小さじ1
 牛乳・・・200ml

『 鮭缶と豆腐の ハンバーグきのこソース添え 』

【1人分】

195kcal

塩分 1.0g



《 材料(2人分) 》

鮭(水煮缶)・・・90g 木綿豆腐・・・40g
卵・・・・・・・・・・1/2個 パン粉・・・・・・・・10g
サラダ油・・・大さじ1 しめじ・・・・・・・・30g
かいわれ大根・・・少量

【A】{ 水・60ml しょう油・小さじ1 みりん・小さじ1/2

【B】{ 片栗粉・・・小さじ1 水・・・小さじ2

魚の缶詰は骨ごと食べられて、料理にそのまま活用できてとっても便利。豆腐と混ぜることで、さらにやわらかな食感になり、生焼けの心配もありません。

ハンバーグには大根おろしを添えてポン酢をかけたり、チーズをのせてもおいしいです。

《 作り方 》

- 1 豆腐を水きりしておき、ボールに鮭、豆腐、卵、パン粉を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 2 1は2等分の小判形にし、フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面に焼き色がつくまで焼きます。
- 3 きのこソースを作る。小鍋に【A】としめじ(小房にほぐす)を入れて火にかけて煮立たせ、【B】でとろみをつけます。
- 4 器にハンバーグを盛り、きのこソースをかけて、かいわれ大根を添えたら完成です。

【1人分】

140kcal

塩分 1.1g

『 はんぺんのチーズピカタ 』

魚のすりみのはんぺんを使ったヘルシーな主菜です。

冷めてもおいしく食べることができ、せん切りキャベツを添えることで野菜もたくさんとれます。

《 作り方 》

- 1 はんぺんは4つに切り、中央に包丁で切り込みを入れて袋状にします。
- 2 1にチーズをはさみ、小麦粉をつけます。
- 3 溶き卵にみじん切りにしたパセリを入れて混ぜます。
- 4 はんぺんに3をつけ、油を熱したフライパンで両面を焼き、器に盛ったら完成です。



《 材料(2人分) 》

はんぺん・・・・・・・・・・1枚 スライスチーズ・・・1枚
小麦粉・・・・・・・・・・少々 卵・・・・・・・・・・1/2個
パセリ(みじん切り)・・・少々 サラダ油・・・小さじ2

『 白いマーボー豆腐 』

【1人分】

217kcal

塩分 1.0g



《 材料(2人分) 》

木綿豆腐・・・150g 豚ひき肉・・・50g
 長ねぎ・・・30g にんにく・・・1/2かけ
 しょうが・・・1/2かけ サラダ油・・・大さじ1/2
 酒・・・大さじ1 すり白ごま・・・小さじ1

【A】 { 牛乳・・・100ml しょう油・小さじ1
 塩、こしょう・各少々 片栗粉・大さじ1/2

牛乳のコクとうま味でまろやかな風味になります。豆腐と牛乳、ごまでカルシウムがとれます。お好みでラー油をかけてもよいです。

《 作り方 》

- 1 豆腐はペーパーに包んでしっかり水けをきって、2cm角に切ります。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにします。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たらひき肉を加えます。肉の色が変わったら、酒を加えて炒めます。
- 3 2に混ぜ合わせた【A】を加えてとろみがつくまで煮ます。最後に豆腐を加えてサッとあえて、器に盛りつけ、すり白ごまをかけて完成です。

【1人分】

381kcal

塩分 1.2g

『 サバ缶のチーズ入り
焼き春巻き 』

ソースがなくてもサバとチーズのうま味で味がついています。中の具はしっかりと火が通っていても食べられるので、少量の油でフライパンで焼くだけでパリッとおいしい春巻きができます。

《 作り方 》

- 1 サバ缶は水けをきり、あらくほぐします。玉ねぎはうす切りにして水にさらして絞ります。ピーマンはへたと種をとり、せん切りにします。きくらげは水に戻してせん切りにします。
- 2 ボールに1と【A】を入れてよく混ぜ合わせて4等分にします。
- 3 春巻きの皮の角を手前にして置き、棒状に切ったチーズと2をのせて折りたたんで巻き、巻き終わりに水を塗ってとめます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を両面じっくりと焼き、器に盛りサラダ菜を添えたら完成です。



《 材料(2人分) 》

サバ水煮缶・・・100g 玉ねぎ・・・80g
 ピーマン・・・1/2個 きくらげ(乾)・・・1g
 春巻きの皮・・・4枚 プロセスチーズ・・・40g
 サラダ油・・・大さじ2 サラダ菜・・・20g
 【A】{ 卵・1/2個 塩・少々 砂糖・小さじ2/3

【1人分】

257kcal
塩分 1.4g

『 にんじんたっぷり鶏つくね 』



《 材料 (2人分) 》

ブロッコリー・・・60g ミニトマト・・・4個
鶏ひき肉・・・160g 黒ごま、サラダ油・各大さじ1/2
【A】{にんじん・60g サラダ油・小さじ1/2 酒・大さじ1
【B】{塩・・・少々 溶き卵・・・1/2個
【C】{水・40ml しょう油、みりん・各小さじ2 砂糖・小さじ1

にんじんと黒ごまが入った、甘辛しょう油味の照り焼き風鶏つくねです。にんじんに多く含まれるビタミンAは脂溶性ビタミンで、油で調理することで効率よく吸収できます。

《 作り方 》

- 1 ブロッコリーは小房に分けてサッとゆでます。
- 2 【A】の材料を使います。にんじんは皮をむいてすりおろしてサラダ油で炒め、全体に油が回ったら酒をふり弱火で4～5分炒め煮にし、やわらかくなったら取り出して冷まします。
- 3 ボールに鶏ひき肉を入れて、【B】と2、黒ごまを加えて練り混ぜ、小判形にします。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して3を入れ、焼き色がついたら裏返して火を弱め、3～4分焼いて火を通します。
- 5 4のフライパンに【C】を入れて味をからめ、とろみがついたら火から下ろして器に盛りつけ、ブロッコリーとミニトマトを添えて完成です。

【1人分】

217kcal
塩分 0.9g

『 鶏ささ身のチーズカレー風味焼き 』

ささ身を卵液に、2度くぐらせて焼くことでふっくらしっとり黄金色に焼きあがります。粉チーズとカレー粉で味がついているので、減塩にもなります。

ささ身は、高タンパク質で脂質が少なく消化吸収がよいので、胃腸が弱い人のタンパク質補給に優れています。

《 作り方 》

- 1 ボールに卵を割りほぐし、粉チーズとカレー粉を加えて混ぜ合わせます。鶏ささ身の筋をとり除いて斜め半分に切り、塩を少々まぶします。
- 2 フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、鶏ささ身を1にくぐらせて並べ入れます。1分焼いて裏返し、ふたをして1～2分蒸し焼きにします。
- 3 もう一度、鶏ささ身を1にくぐらせ、2と同様に焼きます。
- 4 器にサラダ菜をしき、3を盛りつけてミニトマトを添えたら完成です。

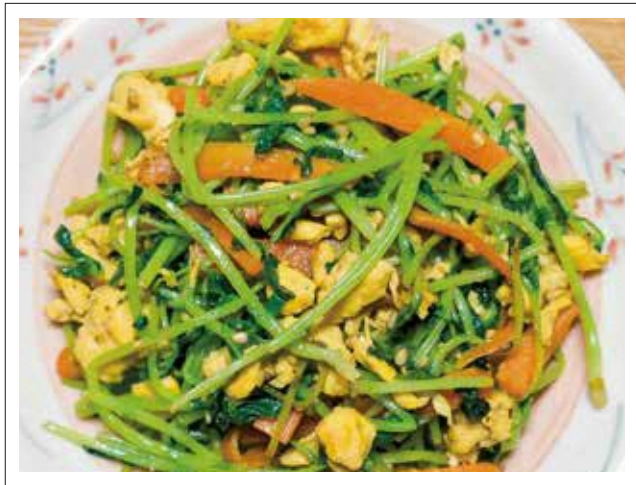


《 材料 (2人分) 》

卵・・・1個 粉チーズ・・・小さじ2
カレー粉・小さじ1/2 鶏ささ身・・・200g
塩・・・少々 オリーブ油・・・大さじ1
サラダ菜・・・20g ミニトマト・・・4個

『豆苗とにんじんのごまあえ』

【1人分】
125kcal
 塩分 **1.0g**



卵の黄色を加えると彩りアップでタンパク質もプラスになります。しょう油とみりんのかわりにめんつゆを使ってもよいでしょう。豆苗とにんじんにはカロテンが豊富に含まれ、免疫力をアップしてくれます。

《作り方》

- 1 豆苗は洗って根元を切り落とし、半分に切ります。にんじんはせん切りにします。
- 2 フライパンにごま油の半量を入れて熱し、割りほぐした卵を入れていり卵にして、皿に取り出しておきます。
- 3 フライパンに残りのごま油を入れて熱し、豆苗とにんじんを炒めて、【A】を加えて混ぜます。さらに取り出しておいたいり卵を加えてサッとあえて器に盛りつけたら完成です。

《材料(2人分)》

豆苗・・・120g にんじん・・・50g
 卵・・・1個 ごま油・・・小さじ1
 【A】 { しょう油・・・小さじ2 みりん・・・小さじ2
 すり白ごま・・・大さじ1

【1人分】
93kcal
 塩分 **0.5g**

『小松菜とりんごのくるみあえ』

りんごには食塩を体外に排泄させ、血圧の上昇を防いでくれるカリウムが豊富に含まれています。1日1個程度を目安に、料理にも活用してみましよう。



《作り方》

- 1 小松菜はゆでて水にとり、水けを絞って3cmの長さに切ります。
- 2 りんごは皮をよく洗い、皮つきのまま5mmの厚さのいちよう切りにします。
- 3 くるみはすり鉢ですり、しょう油と砂糖を加えてさらによくすりませます。
- 4 3に、小松菜とりんごを加えてあえたら完成です。

《材料(2人分)》

小松菜・・・100g りんご・・・1/4個
 くるみ・・・20g しょう油・・・小さじ1
 砂糖・・・小さじ 1/2

『ほうれん草と鶏ささ身のごまポン酢あえ』

【1人分】

91kcal

塩分 0.7g



《材料(2人分)》

ほうれん草・・・150g 鶏ささ身・・・50g
酒・・・小さじ1 しめじ・・・50g

【A】 { すり黒ごま・大さじ2
ポン酢しょう油(市販品)・大さじ1と1/3

ほうれん草はビタミン、ミネラルが豊富で緑黄色野菜の王様と言われています。長くゆでるとビタミンCの損失が大きくなるので1分以内にゆでましょう。お浸しやあえ物にするとたっぷり食べられます。

《作り方》

- 1 ほうれん草は熱湯で1分ゆでて水にとり、水けを絞って4cm長さに切ります。同じ湯で小房にほぐしたしめじを1分ゆでて、水けをきっておきます。
- 2 鶏ささ身は筋を除いて耐熱皿に入れ、酒をふってラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱します。そのまま冷まして食べやすく手でさきます。
- 3 ボールにほうれん草、しめじ、鶏ささ身を入れ、【A】を加えてあえて、器に盛りつけたら完成です。

【1人分】

86kcal

塩分 1.1g

ナムルとは野菜や山菜などをゆでて調味料とごま油であえたもので、きゅうりやもやし、ピーマン、キャベツなど野菜ならなんでもナムル風味付けでおいしくなります。野菜のおかずの作り置きにも便利です。

《作り方》

- 1 大根とにんじんは皮をむき、せん切りにして混ぜ合わせ、塩をふってしばらく置きます。
- 2 ほうれん草をゆで、水にさらして水けを絞って3cm長さに切ります。
- 3 ボールに水けを絞った1と2を入れて、【A】を混ぜ合わせてあえ、器に盛ったら完成です。

《材料(2人分)》

大根・・・100g 塩・・・少々
にんじん・・・30g ほうれん草・・・80g

【A】 { すり白ごま、しょう油・各小さじ2
砂糖、ごま油、酒・・・各小さじ1
おろしにんにく・・・少々



『ブロッコリーのじゃこあえ』

【1人分】
50kcal
 塩分 **0.7g**



ブロッコリーを蒸し煮にすることでビタミンの損失が少なくなります。焼きのりはガス火であぶってパリッとさせてからちぎって加えるとより一層磯の香りが引き立ちます。

じゃことごま油で香ばしさをプラスして、不足しがちな緑黄色野菜をたくさん食べましょう！

《 作り方 》

- 1 ブロッコリーは小さめの小房に分けます。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ブロッコリーを入れて炒めたら、塩をふって水をまわしかけ、ふたをして2分ほど蒸し煮にします。
- 3 じゃこを加えて混ぜ合わせて火を消し、のりをちぎって加えてあえたら完成です。

《 材料(2人分) 》

ブロッコリー・・・120g ちりめんじゃこ・10g
 焼きのり・・・1/2枚 ごま油・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・少々 水・・・・・・・・大さじ1

【1人分】
87kcal
 塩分 **0.5g**

『にんじんのマスタードサラダ』

にんじんがたっぷりとれるサラダ。アーモンドをフライパンで軽く炒ることで、香ばしさが加わり、カリカリ食感でおいしくなります。酸味が苦手な方は酢を少なめにするとういでしょう。



《 作り方 》

- 1 にんじんをピーラーでうすくりボン状にしてサッとゆでます。スライスアーモンドはフライパンで軽く炒め、パセリをみじん切りにします。
- 2 ボールに【A】を混ぜ合わせておきます。
- 3 にんじんとコーンを2に加えてあえ、器に盛って上にスライスアーモンドとパセリをかけたら完成です。

《 材料(2人分) 》

にんじん・・・・・・・・80g コーン・・・・・・20g
 アーモンド(スライス)・・6g パセリ・・・・・・少々
 【A】 { 粒マスタード・小さじ1 塩・・・・・・・・少々
 酢、オリーブ油・各小さじ2

『ほうれん草と白菜ののりあえ』

【1人分】

25kcal

塩分 0.5g



《材料(2人分)》

ほうれん草・・・40g 白菜・・・・・・・・80g
にんじん・・・・20g すり白ごま・小さじ1/2
めんつゆ・・小さじ1 しょう油・・小さじ1/2
焼きのり・・・・1/2枚

野菜にすり白ごまを混ぜてから、味付けすると調味料が野菜によくからみます。すり白ごまとのりが野菜によくなじんで、少し苦味のあるほうれん草も食べやすくなります。

小松菜やチンゲン菜などの青菜でもよいです。

《作り方》

- 1 ほうれん草は熱湯でサッとゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切ります。白菜は1cm幅に切り、熱湯でサッとゆでてザルにとり冷まします。にんじんは皮をむいてせん切りにして、白菜と一緒にゆでてザルにとり冷まします。
- 2 ボールに1とすり白ごまを入れ、よく混ぜ合わせます。めんつゆとしょう油を加えて混ぜ、最後に焼きのりをちぎり入れ、サックリ混ぜたら完成です。

【1人分】

139kcal

塩分 0.5g

『チーズ入りポテトのせん切りサラダ』

さわやかなレモンの酸味とピリ辛のゆずこしょうが味のポイント。

かみごたえのあるさけるチーズのうま味も加わって、塩分控えめでもおいしいサラダです。

《作り方》

- 1 ジャがいもとにんじんは、皮をむいてせん切りに、さやいんげんは、斜め切りにします。
- 2 ジャがいも、にんじん、さやいんげんは、サッとゆでてザルにあげ、冷水で冷やして水けをきります。
- 3 さけるチーズは手で細くさきます。
- 4 ボールに【A】を入れてよく混ぜ合わせ、ジャがいも、にんじん、さやいんげん、さけるチーズを加えてあえ、器に盛ったら完成です。



《材料(2人分)》

ジャがいも・・・100g さやいんげん・・・15g
にんじん・・・・15g さけるチーズ・・・1本

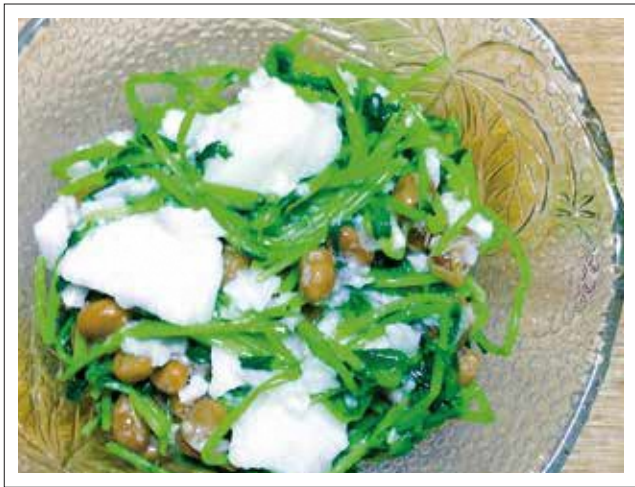
【A】 { サラダ油・・大さじ1 ゆずこしょう・少々
レモン汁・・大さじ1/2

『豆苗と長いものの納豆あえ』

【1人分】

96kcal

塩分 0.9g



納豆のうま味が長いもと豆苗になじんでおいしいです。納豆には骨の形成に役立つビタミンKが豊富に含まれ、納豆菌が作るナットウキナーゼには血液サラサラ効果があります。納豆はよくかき混ぜてから味付けするとネバネバが多く出て、吸収率が高くなります。

《作り方》

- 1 豆苗は根元を切り落とし、半分に切ってサッとゆでて水にとり、水けをきっておきます。
- 2 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、口を閉じ、めん棒などでたたいて碎きます。
- 3 ボールに豆苗と長いものと納豆を入れて混ぜ合わせます。
- 4 器に盛りつけて、しょう油をかけて完成です。

《材料(2人分)》

豆苗・・・・・・・・80g 長いも・・・・・・・・100g
納豆・・・1パック(50g) しょう油・・・・小さじ2

【1人分】

73kcal

塩分 0.5g

『大根とにんじんのきんぴら』

大根とにんじんは最初にレンジにかけると、炒める時間も短時間ですみます。ピリ辛の赤唐辛子を加えてしょう油は控えめに。肉のこま切れを加えるとボリュームアップして主菜にもなります。

《作り方》

- 1 大根とにんじんは皮をむいて、3cm長さの棒状に切ります。油揚げは太めのせん切りにします。しめじは石づきをとって小房に分けます。赤唐辛子は種をとり、小口切りにします。
- 2 大根とにんじんは皿に入れてラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱して、少しやわらかくしておきます。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2と油揚げ、しめじを入れて炒めます。【A】を加えてサッと炒めて、かつお節を加えて混ぜたら 完成です。



《材料(2人分)》

大根・・・・・・・・80g にんじん・・・・30g
油揚げ・・・・1/2枚 しめじ・・・・30g
ごま油・・・・大さじ1/2
【A】 { しょう油・・小さじ1 みりん・・小さじ1
赤唐辛子・・・・少々
かつお節・ひとつまみ

『春雨サラダ』

【1人分】

35kcal

塩分 0.4g



《材料(2人分)》

春雨(乾)・・・10g きゅうり・・・40g
にんじん・・・30g 塩・・・少々

【A】 { しょう油・・・小さじ2/3 酢・・・小さじ2
練りがらし、砂糖・・・各小さじ1/2

練りがらしのかわりにごまを加えるとごまあえに、ごま油を加えると中華風になります。

野菜は長さをそろえてせん切りにすると春雨とよくなじみ、食べやすくなります。春雨は、もちもちとした食感で食べごたえがあり、鍋物や炒め物などにもよく合います。

《作り方》

1 春雨はやわらかめにゆでて、5cm長さに切り、きゅうりは、3～4cm長さのせん切りにし、塩でもみ5分ほどおいてしんなりさせ、水で軽く洗います。にんじんは、3～4cm長さのせん切りにし、サッとゆでます。

2 【A】の調味料を混ぜ合わせておきます。

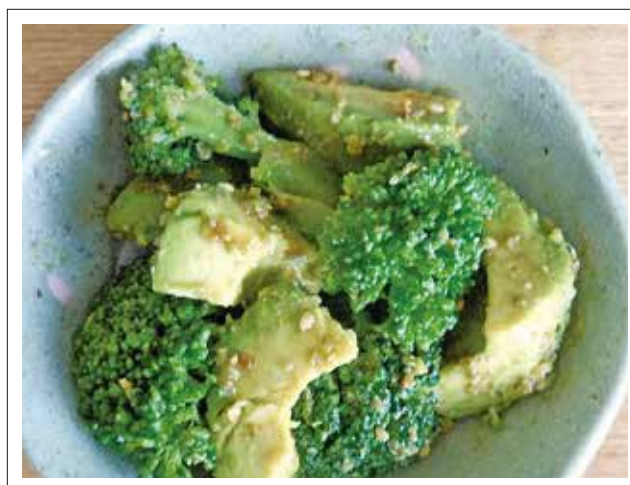
3 ボールに1を入れ、2の調味料を加えてあえ、器に盛ったら完成です。

【1人分】

97kcal

塩分 0.7g

『ブロッコリーとアボカドのごまあえ』



アボカドは果物の仲間で、体にいい脂質(リノレン酸など)やビタミン、カリウム、食物繊維、タンパク質など栄養が豊富に含まれています。

うす切りにしてわさびしょう油で食べたりあえ物にしたりとコクのある味を生かして食べましょう。

《作り方》

1 ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでます。アボカドは種を除き、皮をむいてひと口大の乱切りにし、レモン果汁をふりかけます。

2 ボールに【A】を混ぜ合わせ、1を加えてサックリあえたら完成です。

《材料(2人分)》

ブロッコリー・・・60g アボカド・・・1/2個
レモン果汁・・・小さじ1

【A】 { すり白ごま・・・小さじ2 しょう油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/2 塩・・・少々

『なすとピーマンの梅味噌炒め』

【1人分】

99kcal

塩分 1.0g



《材料(2人分)》

なす・・・2本 ピーマン・・・2個
 エリンギ・・・40g 梅干し・・・1個
 ごま油・・・大さじ1/2
 【A】 { みりん・・・大さじ1 酒・・・大さじ1
 味噌・・・大さじ1/2

梅のさっぱりとした味わいが、なすとよくなじんだ夏向きの1品です。

梅のすっぱさもとのクエン酸は、糖質の代謝を促進し、筋肉中にたまった疲労物質の乳酸を燃やしてエネルギーに変えるため、疲労回復効果があります。梅干しを調味料として活用するのもよいでしょう。

《作り方》

- 1 なすはひと口大の乱切りにして、水につけてアクを抜きます。ピーマンは縦半分にしてへたと種を除き、ひと口大に切ります。エリンギは長さを半分にして手でほぐします。
- 2 梅干しは種を除いてスプーンでつぶして、【A】を加えて混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにごま油を熱し、なすを入れて中火で1分ほど炒めます。ピーマンとエリンギ、2を加えてさらに2分ほど炒めて器に盛りつけたら完成です。

【1人分】

70kcal

塩分 0.9g

『たっぷりきのこのこのオクラがけ』

いろいろなきのこを組み合わせると食感と風味を楽しめます。

オクラのねばりとかつお節を、よくからめて食べるとうま味がましてよりおいしいです。

《作り方》

- 1 しめじと舞茸は、手で小房に分けます。えのきたけは石づきをとって、3等分に切り、にんじんはせん切りにします。オクラは塩を少々ふり、板ずりして水で洗い流してサッとゆでて、小口切りにします。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒めます。きのこを加えてしんなりしたら、【A】を加えてひと煮立ちした後で火を止めます。
- 3 器に盛りつけ、上にオクラをかけてかつお節をふったら完成です。



《材料(2人分)》

しめじ・・・40g 舞茸・・・40g
 えのきたけ・・・40g にんじん・・・30g
 ごま油・・・大さじ1/2 オクラ・・・2本
 かつお節・・・少々
 【A】{しょう油、みりん・各小さじ2

【1人分】

48kcal

塩分 0.9g

『じゃこと小松菜の味噌汁』



《材料(2人分)》

ちりめんじゃこ・・・10g 小松菜・・・50g
油揚げ・・・10g 水・・・300ml
味噌・・・小さじ2

うま味のあるじゃこを入れただしがいない簡単味噌汁。じゃこは骨ごと食べられる小魚でカルシウムたっぷり。手軽にご飯にかけたり、豆腐にのせて冷ややっこにしたりなど工夫して利用しましょう。

《作り方》

- 1 小松菜は根元を切り落としてよく洗い、2cm長さに切ります。油揚げは1cm幅に切り、サッとゆでて油抜きをします。
- 2 鍋に分量の水とじゃこ、油揚げを入れて中火にかけ、煮立ったら小松菜の軸、葉の順に加えてサッと煮て、味噌を溶き入れます。
- 3 ひと煮立ちしたら、器に盛りつけて完成です。

【1人分】

87kcal

塩分 1.2g

長いものに豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排泄する作用があり、むくみの解消や高血圧の予防に効果があります。

火を通した長いものはほっこりとした食感で味噌汁の具にもおすすめです。

《作り方》

- 1 鍋に【A】の水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。かつお節を一気に鍋に入れて、再び沸騰したらかつお節をこして、だし汁を作ります。
- 2 長いものは皮をむいて1cm幅のいちょう切り、豆腐は水けをきって1cm角に切ります。しめじは小房に分けて、ねぎは小口切りにします。
- 3 1のだし汁に長いも、豆腐、しめじを入れて煮ます。味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら、器に盛りつけてねぎを上を散らしたら完成です。

『長いものの味噌汁』



《材料(2人分)》

長いも・・・80g 木綿豆腐・・・100g
だし汁・・・300ml しめじ・・・30g
万能ねぎ・・・少々 味噌・・・大さじ1
【A】{だし昆布・3g かつお節・6g 水・350ml

『 サバ缶の具だくさん味噌汁 』

【1人分】

99kcal

塩分 0.9g



《 材料(2人分) 》

サバ水煮缶・・・40g にんじん・・・40g
 じゃがいも・・・80g 玉ねぎ・・・30g
 しめじ・・・30g 水・・・300ml
 味噌・・・小さじ2 かつお節・・・少々

魚の缶詰は魚の骨ごと食べられます。

さらに缶詰ごと使うことでだしもいらず、野菜を加えるだけで簡単においしい味噌汁ができます。さけの水煮缶など魚の缶詰を替えてもよいでしょう。

《 作り方 》

- 1 にんじんは縦半分にしてうす切りに、じゃがいもは乱切りに、玉ねぎはうす切りにします。しめじは小房に分けておきます。
- 2 鍋に水、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、しめじを入れて煮ます。
- 3 サバ水煮缶を汁ごと加え、味噌を溶き入れます。
- 4 器に盛り、かつお節を散らしたら完成です。

【1人分】

53kcal

塩分 1.2g

キムチは発酵食品で腸内環境を整えてくれます。日にちがたって酸味がきつくなったキムチは肉と炒めたり、手軽に味噌汁に入れて加熱調理すると酸味が和らぎ、おいしく食べられます。キムチの塩分もあるので、味噌は控えめに入れましょう。

《 作り方 》

- 1 鍋に【A】の水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。かつお節を一気に鍋に入れて、再び沸騰したらかつお節をこして、だし汁を作ります。
- 2 キムチとチンゲン菜は3cm長さに切ります。ねぎは斜めうす切り、豆腐はひと口大に切ります。
- 3 1のだし汁にチンゲン菜、ねぎ、もやしを入れて煮ます。野菜がやわらかくなったらキムチと豆腐を加えて、味噌を溶き入れます。
- 4 ひと煮立ちしたら、火を止めてごま油を加えて器に盛りつけて完成です。

『 キムチチゲ風味噌汁 』



《 材料(2人分) 》

キムチ・・・40g チンゲン菜・・・40g
 ねぎ・・・30g 大豆もやし・・・40g
 木綿豆腐・・・40g 味噌・・・小さじ2
 ごま油・・・少々 だし汁・・・300ml
 【A】{だし昆布・3g かつお節・6g 水・350ml

【1人分】

391kcal

塩分 1.2g

『 具だくさん太巻きずし 』



《 材料(2人分) 》

ご飯・・・300g 焼きのり・・・2枚
 【A】{ 酢・大さじ1と1/2 砂糖・小さじ1 塩・少々
 いり白ごま・・・小さじ2 きゅうり・・・1/2本
 かに風味かまぼこ・20g ひきわり納豆・1パック
 サラダ油・・・小さじ1/2
 { 卵・1個
 { 塩・少々

ラップで簡単にできる太巻きです。ごま入りのずし飯にチーズやツナ、魚肉ソーセージ、ほうれん草など具をいろいろ取り合わせて、タンパク質も野菜もとれる具だくさん太巻きにしましょう。

《 作り方 》

- 炊きたてのご飯に合わせた【A】と白ごまを加え、ずし飯を作ります。
- きゅうりは太めのせん切り、かにかまは手でほぐします。納豆は付属のタレを加えて混ぜておきます。
- ボールに卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜます。フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きを焼き、棒状に切ります。
- ラップを広げてのりをのせ、向こう側を3cmほど残してご飯をうすく均等に広げ、手前からきゅうり、納豆、かにかま、卵の順に並べ、ラップを使って巻きます。
- ラップをはずして食べやすく切り分け、器に盛りつけて完成です。

【1人分】

408kcal

塩分 1.5g

忙しい朝でも前日の夜に食パンを卵液に浸しておけば、焼くだけでしっとりおいしいフレンチトーストができます。野菜サラダや果物などを添えて簡単朝食のできあがり。

《 作り方 》

- 食パンは対角線上に切って三角形にします。
- ボールに卵を割りほぐし、牛乳、砂糖、粉チーズを入れて、よくかき混ぜます。
- 2の液に食パンを約5分浸します。
- フライパンを熱し、バターを溶かします。食パンを入れ、ふたをして約2分間、弱火で焼きます。
- 片面が色づいたらひっくり返し、ふたをはずして裏面をこんがり焼いたら完成です。

『 チーズ風味のフレンチトースト 』



《 材料(2人分) 》

食パン(6枚切り)・・・2枚 卵・・・2個
 牛乳・・・140ml 砂糖・・・大さじ1
 粉チーズ・・・大さじ2 バター・・・大さじ2

『ポテトピザ』

【1人分】

289kcal

塩分 1.4g



《材料(2人分)》

じゃがいも・2個 片栗粉・大さじ2 塩、こしょう・各少々
 玉ねぎ・・・40g とろけるチーズ・・・2枚
 ピーマン・・・1個 コーン・・・50g
 オリーブ油・・・小さじ1 トマトケチャップ・大さじ2
 {ツナ缶・・・1缶 マヨネーズ・大さじ1

じゃがいもをピザ生地にして、好きな具をトッピングして簡単にできるピザです。

ホットプレートで子どもと一緒に作っても楽しいです。にんじんや、ブロッコリー、ミニトマトなど苦手な野菜でもピザにすると食べられるかも♪

《作り方》

- 1 じゃがいもは皮をむき、乱切りにしてゆでます。ゆであがったら汁を捨て、鍋にふたをして、火の上でゆすって水分を飛ばし、粉ふきいもにします。熱いうちにマッシャーでつぶして片栗粉、塩、こしょうを加えてよくこねます。ラップをしいて、じゃがいも生地をのせて手で丸く形を整えておきます。
- 2 玉ねぎはうす切りにして、水にさらしておきます。ピーマンは種を取り、うす切りにします。ツナは汁けをきってマヨネーズを加えて混ぜておきます。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、1の丸く形を整えたじゃがいも生地を入れて弱火で焼きます。
- 4 ひっくり返してケチャップをぬり、ピーマンと水けを絞った玉ねぎを生地の上に散らして、ツナマヨをその上のにせてコーンとチーズを散らします。ふたをしてチーズが溶けるまで2～3分弱火で蒸し焼きにして、器に盛りつけたら完成です。

【1個分】

240kcal

塩分 0.4g

具は玉ねぎ入りツナ味噌のにぎらないおにぎりです。レタスなどを加えると野菜もとれます。

ツナ味噌は一味唐辛子を加えるとピリ辛味になり、にんじんや小松菜などを加えて炒めて副菜にしてもよいでしょう。

《作り方》

- 1 玉ねぎはみじん切りにして、焼きのりは1/2枚に切ります。
- 2 フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを入れて中火で炒め、ツナ缶を油ごと入れます。
- 3 【A】を加えて、照りが出るまで炒めます。
- 4 ラップをしいて、焼きのりを広げてご飯をのせて、その上にサラダ菜をしき、3の具をのせて、半分に折って、焼きのりではさみます。ご飯と具をなじませるためにしばらく置き、ラップの上からおにぎりを半分に包丁で切れば完成です。

『おにぎらず』



《材料(2個分)》

ご飯・200g
 ツナ油漬缶・1/2缶 玉ねぎ・20g
 ごま油・小さじ1/2
 具 { 【A】 { 味噌・小さじ2/3 みりん・小さじ2/3
 砂糖・少々
 サラダ菜・・・少々 焼きのり・・・1枚

【1人分】

81kcal

『ミルクかんてん』



《材料(2人分)》

牛乳・・・120ml 粉寒天・・・1g
 砂糖・・・小さじ4 水・・・100ml
 みかん缶詰・・・10粒 キウイフルーツ・輪切り1枚

牛乳には骨の成長に不可欠なカルシウムが豊富に含まれ、体内の吸収率も高いです。成長期の子どもはもちろん、骨粗しょう症が気になる方もそのまま飲むだけでなく、コーヒーなどに入れたり、ゼリーなどデザートにも活用して上手にとりましょう。

《作り方》

- 1 鍋に粉寒天、水、砂糖を入れて火にかけ、よく混ぜます。
- 2 粉寒天と砂糖が溶けたら牛乳を加えて火を止めて混ぜ合わせます。
- 3 器に2を注ぎ、みかんを加え、冷蔵庫で冷やし固めます。キウイはいちょう切りにします。
- 4 固まったら器と寒天のすき間に竹串を入れて器から寒天を皿にとり、キウイとみかんを飾って完成です。

【1人分】

127kcal

春巻きの皮を使った簡単りんごパイ。レーズンの甘みがあるので、砂糖は控えめに。お好みでシナモンを少々入れてもよいです。子どものおやつにもおすすめです。

《作り方》

- 1 りんごは皮をむき、縦8等分に切って、薄いいちょう切りにします。レーズンはみじん切りにします。
- 2 鍋にりんご、レーズン、砂糖を入れてかき混ぜながら、弱火でしんなりするまで煮ます。
- 3 春巻きの皮を広げ、2を横に細長く置いて、クルクル巻いていきます。最後のとじ終わりに水で溶いた小麦粉をぬり、しっかり押さえてとめます。
- 4 溶かしたバターを3の表面にぬって、オーブントースターで両面焼き色がつくまで焼いたら完成です。

『りんごパイ』



《材料(2人分)》

りんご・・・1/2個 春巻きの皮・・・2枚
 バター・・・大さじ1/2 レーズン・・・15g
 砂糖・・・大さじ1/2
 { 小麦粉・大さじ1/2
 { 水・大さじ1/2

「広報ひらな」に掲載された
平内町の管理栄養士が考案したからだに優しいレシピです

ヘルシー主菜(12品)

高野豆腐のグラタン	2 p
ピーマンと鶏ささ身のみそチンジャオロースー	
サバ缶と野菜のトマト缶煮	3 p
ほうれん草の巣ごもり卵	
厚揚げとかぼちゃのオイスターソース炒め	4 p
ミルク肉じゃが	
鮭缶と豆腐のハンバーグきのこソース添え	5 p
はんぺんのチーズピカタ	
白いマーボー豆腐	6 p
サバ缶のチーズ入り焼き春巻き	
にんじんたっぷり鶏つくね	7 p
鶏ささ身のチーズカレー風味焼き	

野菜がとれる簡単副菜(14品)

豆苗とにんじんのごまあえ	8 p
小松菜とりんごのくるみあえ	
ほうれん草と鶏ささ身のごまポン酢あえ	9 p
大根のナムル風	
ブロッコリーのじゃこあえ	10 p
にんじんのマスタードサラダ	
ほうれん草と白菜ののりあえ	11 p
チーズ入りポテトのせん切りサラダ	
豆苗と長いもの納豆あえ	12 p
大根とにんじんのきんぴら	
春雨サラダ	13 p
ブロッコリーとアボカドのごまあえ	
なすとピーマンの梅味噌炒め	14 p
たっぷりきのこのオクラがけ	



塩分控えめ汁物(4品)

じゃこ小松菜の味噌汁	15 p
長いもの味噌汁	
サバ缶の具だくさん味噌汁	16 p
キムチチゲ風味味噌汁	

具材入り主食(4品)

具だくさん太巻きずし	17 p
チーズ風味のフレンチトースト	
ポテトピザ	18 p
おにぎらず	

手作リスウィーツ(2品)

ミルクかんとん	19 p
りんごパイ	

