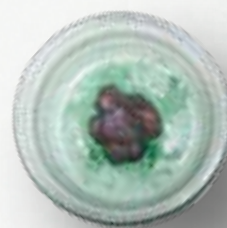




低カロリー・
低塩分の健康レシピ

36品

平内町 すこやかレシピ集 2023



『ミニトマトの酢豚』

【1人分】

198kcal

塩分 1.0g



《材料(2人分)》

豚もも肉	100g	パプリカ	30g
ミニトマト	80g	なす	40g
サラダ油	小さじ1	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	40g	サラダ菜	2枚
ピーマン	30g		
【A】		砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1	鶏ガラスープの素	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2	片栗粉	小さじ1
水	50ml		

豚肉でミニトマトを巻いて、肉の量が少なめでも満足感のある酢豚です。生で食べることの多いミニトマトですが、うま味成分のグルタミン酸を含み、加熱することによりうま味が増し、甘くなります。

《作り方》

- 1 玉ねぎは乱切りにします。ピーマン、パプリカは縦半分に切ってへたと種を除き、乱切りにします。なすはへたをとって乱切りにして、水につけてアクを抜きます。
- 2 【A】の調味料を混ぜ合わせておきます。
- 3 豚肉でミニトマトを巻きます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して、肉の巻き終わりを下にして入れて、焼き目をつけ、いったんフライパンから取り出します。
- 5 フライパンにサラダ油を追加して、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、なすの順に加えて炒めます。
- 6 野菜に火が通ったら4の肉をフライパンに戻し、2の調味料を加えて、とろみがついたら火を止めます。器にサラダ菜をしき、酢豚を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

『 サバ缶のコロッケ 』

【1人分】

224kcal

塩分 1.1g



《 材料(2人分) 》

サバ水煮缶・・・100g	玉ねぎ・・・30g
じゃがいも・・・200g	サラダ油・・・小さじ1
パン粉・・・大さじ3	水菜・・・60g
ミニトマト・・・4個	トマトケチャップ・・・お好みで

揚げないコロッケなのでカロリーを抑えることができ、フライパンで炒めたパン粉をまぶすだけなので、手軽にできて、後片付けも楽チンです。魚嫌いな子どもにもおすすめ。ポン酢しょう油をかけてもおいしいです。

《 作り方 》

- 1 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱します。熱いうちにフォークなどでつぶします。
- 2 サバ缶は汁けをきってほぐします。水菜は洗って2cm幅に切ります。
- 3 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンにサラダ油を熱して炒めておきます。
- 4 1にサバと玉ねぎを加えて混ぜ、俵形にします。
- 5 フライパンでパン粉をきつね色になるまで炒めて4にまぶします。
- 6 コロッケを器に盛りつけ、ミニトマトと水菜を添えて完成です。

【1人分】

218kcal

塩分 1.0g

油揚げと納豆でタンパク質が手軽にとれます。タンパク質は筋肉や血液を作る大事な栄養素です。特に朝食のタンパク質は、筋肉の合成にスイッチを入れる大事な役割があります。朝食にタンパク質を意識してバランスよく食べましょう。

《 作り方 》

- 1 油揚げは半分に切ります。納豆は付属のタレを加えて混ぜておきます。ねぎは小口切りにします。
- 2 フライパンに油揚げを入れて、弱火で焼きます。
- 3 焼き色がついたらひっくり返してマヨネーズをぬり、納豆、ねぎ、チーズをのせて、ふたをしてチーズがとけるまで2～3分弱火で蒸し焼きにします。器に盛りつけて、のりを散らしたら完成です。

『 油揚げの納豆ピザ 』



《 材料(2人分) 》

油揚げ・・・2枚	納豆・・・1パック
万能ねぎ・・・少々	とろけるチーズ・・・2枚
マヨネーズ・・・大さじ1	刻みのり・・・適量

『ブリの照り焼き』



《材料(2人分)》

ブリ	2切れ	大根	60g	
片栗粉	小さじ2	にんじん	20g	
サラダ油	小さじ1と1/2	【B】	酢	
【A】	酒			小さじ2
	しょう油	小さじ1と1/2	塩	少々
	酢	小さじ1/2		

【1人分】

217kcal

塩分 1.0g

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》

- 豆腐はキッチン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。
- 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。
- 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】

276kcal

塩分 1.1g

ブリの表面に片栗粉をまぶして、しっかりたれをからめます。たれに酢を加えることで、さっぱりとした味わいに。ブリに豊富に含まれるDHAやEPAは、血中コレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化や高血圧を予防します。また脳の働きを活発にする作用もあります。

《作り方》

- ブリはキッチンペーパーで水けをよくふき、片栗粉を全体にまぶします。
- フライパンにサラダ油を熱し、ブリを入れて中火で両面を5～6分ほど焼きます。
- 弱火にして余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせた【A】を加えて全体にからめます。
- 大根とにんじんはせん切りにして塩少々(分量外)でもみ、5分ほどおいてしんなりさせ、水で軽く洗って、水けを絞ります。
- ボールに【B】の調味料を混ぜ合わせて、4を加えてあえます。
- 器にブリを盛りつけ、5を添えたら完成です。

『白いマーボー豆腐』



《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

『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薄切りでも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、薄切りにします。
- 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】

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

『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 ジャガイモは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 片栗粉・小さじ1/2	塩・・・・・・・・少々
	【A】 { 酒・・・・・・・・大さじ1 砂糖・・・・・・・・小さじ1

【1人分】

293kcal

塩分 1.8g

『 サバ缶と野菜のトマト缶煮 』



《 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 玉ねぎは薄切り、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

『 ほうれん草の巣ごもり卵 』



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。ほうれん草の代わりに、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。

《 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

『おからのポテトサラダ』

【1人分】

176kcal

塩分 0.9g



おからは豆腐のしぼりかすです。食物繊維がたっぷりです。たんぱく質やカルシウムなども含まれています。安価で栄養豊富なおからを活用しましょう。マヨネーズを控えめに、牛乳とヨーグルトを加えたさっぱり風のポテサラです。

《作り方》

- 1 ジャガイモは皮をむいて、ひと口大に切ります。皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約6分加熱し、やわらかくなったら熱いうちにフォークで粗くつぶします。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにします。にんじんは薄いいちょう切りにして、皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱します。【A】は混ぜ合わせておきます。
- 3 おからをフライパンに入れて、から煎りし、サラサラして熱くなったら火を止めて、ジャガイモ、きゅうり、にんじん、コーン、汁けをきったツナを加えて混ぜ、【A】を加えてよく混ぜて器に盛りつけたら完成です。

《材料(2人分)》

おから・・・50g ジャガイモ・・・1個
 きゅうり・・・40g にんじん・・・40g
 コーン(缶)・・・30g ツナ缶・・・1/2缶
 【A】 { 牛乳・・・大さじ1 マヨネーズ・・・大さじ2
 プレーンヨーグルト・・・大さじ2
 塩・・・少々 こしょう・・・少々

【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ょう。

《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の厚さのいちょう切りにします。
- 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

『白菜とりんごのサラダ』

【1人分】
136kcal
塩分 **1.2g**



《材料(2人分)》

- 白菜・・・150g りんご・・・1/4個
プロセスチーズ・・・30g
【A】 { オリーブ油・・・大さじ1 酢・・・大さじ1
 砂糖・・・小さじ1/4 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々

鍋料理などで余った白菜は手軽にサラダにするのもおすすめ。白菜は余分な塩分を体外に排泄するカリウムや免疫力アップのビタミンCが含まれており、水分が多くカロリーが低めです。

りんごのシャキシャキとした食感とチーズのコクでおいしく頂けます。

《作り方》

- 1 白菜は縦に2～3等分してから5mm幅のせん切りにし、塩少々(分量外)でもみ、5分ほど置いてしんなりさせ、水で軽く洗って水けを絞ります。
- 2 りんごは皮ごとよく洗い、縦半分に切ってから薄いいちょう切りにして塩水にさらし、水けをキッチンペーパーでふきます。チーズは7mm角に切ります。
- 3 ボールに【A】の調味料を混ぜ合わせて、1と2を加えて味がなじむように混ぜ、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。

『大根のナムル風』



《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

『きのこの ペペロンチーノ風炒め』

【1人分】

69kcal

塩分 0g



にんにくと唐辛子の風味をきかせたイタリア風のきのこ炒め。

酢は無塩なので塩分ゼロおかずでとってもヘルシー。粉チーズやカッテージチーズをかけてもおいしいです。

《 作り方 》

- 1 えのきとしめじは石づきを除いて、ほぐします。ミニトマトは半分に切ります。赤唐辛子は小口切りにします。
- 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、香りがたったら赤唐辛子ときのこを加えて弱めの中火で炒めます。
- 3 きのがしんなりとなったらトマトと酢を加えて、さらに1～2分炒めて、器に盛りつけたら完成です。

《 材料(2人分) 》

えのきたけ・・・100g しめじ・・・50g
ミニトマト・・・3個 オリーブ油・・・小さじ2
にんにくの薄切り・1/2かけ分 赤唐辛子・・・1/2本
酢・・・小さじ2

【1人分】

50kcal

塩分 0.7g

『ブロッコリーのじゃこあえ』

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

『チーズ入りコールスロー』

【1人分】

95kcal

塩分 0.6g



《材料(2人分)》

キャベツ・・・80g にんじん・・・20g
塩・・・・・・・・少々 むき枝豆・・・30g
プロセスチーズ・・・20g
【A】 { マヨネーズ・大さじ1 プレーンヨーグルト・大さじ2
 砂糖・・・小さじ1 レモン汁・・・小さじ1
 こしょう・・・少々

マヨネーズの量を減らして、ヨーグルトを加えることで低カロリーになり、さらにチーズも入れてカルシウムアップ。ほのかな酸味のコールスローです。時間がないときは、市販のカット野菜を活用してもよいです。

《作り方》

- 1 キャベツとにんじんはせん切りにして塩で軽くもみ、10分ほどおいて水けをしっかりきっておきます。枝豆はお湯で5分ほど好みの固さにゆでます。あら熱がとれたらさやから取り出しておきます。チーズは5mm角に切ります。
- 2 ボールに【A】の調味料を混ぜ合わせておき、1とあえて、器に盛りつけたら完成です。

【1人分】

96kcal

塩分 0.9g

『豆苗と長いもの納豆あえ』

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

『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



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されています。長くゆでるとビタミンCの損失が大きくなるので1分以内でゆでましょう。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。

《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

【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

【1人分】

125kcal

塩分 1.0g

『豆苗とにんじんのごまあえ』



《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	

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。

【1人分】

25kcal

塩分 0.5g

『ほうれん草と白菜ののりあえ』

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、サクリ混ぜたら完成です。

《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	

『なすとピーマンの梅味噌炒め』

【1人分】

99kcal

塩分 1.0g



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切ってへたと種を除き、ひと口大に切ります。エリンギは長さを半分に切って手でほぐします。
- 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。

《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

【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。

薄切りにしてわさびじ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

【1人分】

64kcal

塩分 1.1g

『ズッキーニの豆乳スープ』



《材料(2人分)》

鶏むね肉(皮なし)・40g ズッキーニ・・・40g
 キャベツ・・・60g にんじん・・・30g
 コーン・・・20g 水・・・250ml
 鶏ガラスープの素・小さじ1
 豆乳(成分無調整)・75ml 塩、こしょう・各少々

暑く食欲が落ちている日には冷やしてもおいしいです。ズッキーニは、味にクセがなく、体内の余分な塩分を排泄する働きのあるカリウムを含みます。豆乳には、植物性のタンパク質やイソフラボン、鉄などが含まれています。

《作り方》

- 1 鶏肉は細切りにします。ズッキーニはいちょう切りに、キャベツはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにします。
- 2 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて、鶏肉と野菜を入れて煮ます。
- 3 野菜に火が通ったら、豆乳を加えて弱火で沸騰しないように温めながら塩、こしょうで味をととのえ、火を止めて器に盛りつけたら完成です。
 ※豆乳を沸騰させてしまうと分離してしまうため火加減に注意。

【1人分】

48kcal

塩分 0.9g

『じゃこと小松菜の味噌汁』

うま味のあるじゃこを入れただしがいらない簡単味噌汁。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。



《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

『 鶏団子とごぼうの味噌汁 』

【1人分】

143kcal

塩分 1.2g



《 材料(2人分) 》

鶏ひき肉・・・100g
 【A】 { にんじん・・・30g しょうが・・・少々
 酒・・・大さじ1 片栗粉・・・小さじ1
 ごぼう・・・50g 長ねぎ・・・30g
 味噌・・・大さじ1 だし汁・・・300ml
 【B】{だし昆布・3g かつお節・6g 水・350ml}

《 作り方 》

- 1 鍋に【B】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 にんじんとしょうがは皮をむいてすりおろしておきます。ごぼうはさがきにして、ねぎは小口切りにします。
- 3 ボールに鶏ひき肉と【A】を入れてよく混ぜます。
- 4 1のだし汁にごぼうを入れて煮ます。さらに、3をスプーンでひと口大にすくって入れ、ねぎも加えます。具材に火が通ったら、味噌を溶き入れます。ひと煮立ちしたら、火を止めて器に盛りつけて完成です。

【1人分】

99kcal

塩分 0.9g

『 サバ缶の具だくさん味噌汁 』

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代えてもよいでしょう。

《 作り方 》

- 1 にんじんは縦半分にして薄切りに、じゃがいもは乱切りに、玉ねぎは薄切りにします。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。



《 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

【1人分】

412kcal

塩分 1.8g

『ほうれん草と卵の ホットサンド』



《材料(2人分)》

食パン(8枚切り)・・・4枚 卵・・・・・・・・・・1個
ほうれん草・・・・・・・・80g

【A】 { 粒マスタード・小さじ1 マヨネーズ・大さじ1
こしょう・お好みで少々

とろけるチーズ・・・2枚 牛乳・・・・・・・・少量
オリーブ油・小さじ2

フライパンで作るホットサンドです。ほうれん草をマヨネーズであえることによって、コクがかわり子どもでも食べやすくなります。トースターでも作れます。

《作り方》

- 1 卵はゆで卵にし、殻をむき薄切りにします。
- 2 ほうれん草は熱湯でゆでて水にとり、水けを絞り、2cm長さに切ります。【A】を混ぜ合わせておき、ほうれん草とあえます。
- 3 食パンの上にチーズ、ゆで卵、ほうれん草をのせ、食パンの耳の周辺に牛乳を少量ぬり、もう1枚食パンをのせます。食パンの耳をフォークなどで内側に倒して強く押し、食パン同士をくっつけるようにします。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、3のパンを入れてふたや平皿など重しをのせて焼き色がつくまで焼きます。裏返して、反対側も同様に焼きます。お好みの大きさに切り、器に盛りつけて完成です。

【1人分】

283kcal

塩分 1.3g

『きのこの炊き込みご飯』

ゆずこしょうが香る炊き込みご飯です。ゆずこしょうは、かたまらないようによく混ぜてから使うようにするとよいです。また、干し椎茸の戻し汁には、椎茸のうま味が出ているのでだし汁として料理に活用しましょう。

《作り方》

- 1 干し椎茸は水に入れて戻し、戻し汁をとっておきます。舞茸としめじは小房に分けます。にんじんは3cm長さの細切りにします。
- 2 炊飯器に洗った米、干し椎茸の戻し汁を入れて、炊飯器1合分の目盛りまで水を足し、30分ほどおきます。
- 3 よく混ぜ合わせておいた【A】を2に加えて軽く混ぜ、1の具をのせて炊きます。
- 4 炊き上がったらサクッと混ぜて茶碗に盛り、せん切りにした青じそを上のにせたら完成です。



《材料(2人分)》

米・・・・・・・・・・1合 干し椎茸(スライス)・2g
舞茸・・・・・・・・25g しめじ・・・・・・・・25g
にんじん・・・・・・・・20g 青じそ・・・・・・・・1枚

【A】 { ゆずこしょう・小さじ1/2
しょう油・・・・小さじ2 酒・・・・・・・・大さじ1

『ポテトピザ』

【1人分】

289kcal

塩分 1.4g



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 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておきます。ピーマンは種を取り、薄切りにします。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。

《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

【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個分】

108kcal

『バナナ豆乳蒸しパン』



《材料(小8個分)》

小麦粉・・・100g ベーキングパウダー・・・小さじ1
 バナナ・・・大1本 卵・・・・・・・・・・・・・2個
 砂糖・・・大さじ4 豆乳(成分無調整)・・・80ml
 サラダ油・・・大さじ1

バナナは黒い斑点が出てきた頃の完熟バナナがおすすめ。甘さ控えめで体に優しい蒸しパンです。
 豆乳を牛乳に代えてもOK！角切りチーズを加えてもおいしいです。

《作り方》

- 1 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。バナナは薄く半月切りにします。
- 2 ボールに卵と砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、バナナ、豆乳、サラダ油を加えてさらに混ぜます。
- 3 2に1を加えて木べらでサックリと混ぜます。
- 4 アルミケースをしいたカップに生地を入れ、蒸し器で12～15分位、中火で蒸したら完成です。

【1個分】

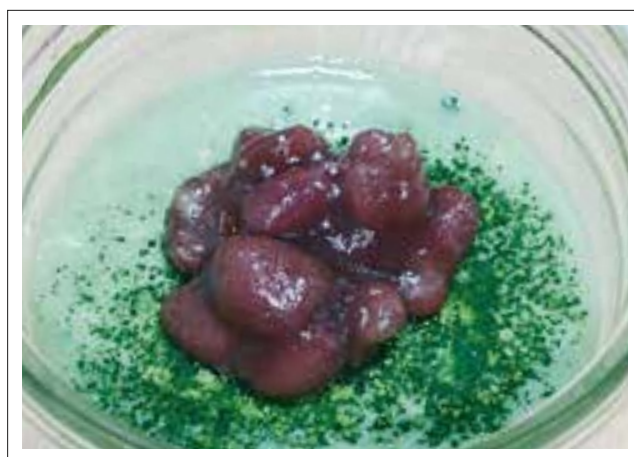
100kcal

豆腐を使ったプリンで、タンパク質やカルシウムがとれます。抹茶の代わりにきなこや練りごまを使ってもおいしくできます。

《作り方》

- 1 耐熱容器に牛乳を入れて電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱し、砂糖を加えて溶かします。
- 2 別の耐熱容器にゼラチンと水を入れて混ぜ、電子レンジ(600W)で10秒加熱します。
- 3 豆腐の水けをキッチンペーパーでふきとり、ボールに入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜます。さらに、1と2、少量の水で溶かした抹茶を加えて、よく混ぜます。
- 4 容器に3を入れて、冷蔵庫で固まるまで冷やします。固まったら茶こしで上に抹茶をふりかけ、ゆで小豆を添えたら完成です

『抹茶豆腐プリン』



《材料(2個分)》

絹ごし豆腐・・・・・・・・60g
 { 牛乳・・・・・・・・75ml { 粉ゼラチン・・・2g
 { 砂糖・・・・・・・・大さじ2 { 水・・・・・・・・小さじ2
 { 抹茶・・・・・・・・小さじ1/2
 { 水・・・・・・・・少量
 ゆで小豆(缶)・・・・20g 抹茶・適量

「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)

ミニトマトの酢豚	2 p
ミルク肉じゃが	
サバ缶のコロッケ	3 p
油揚げの納豆ピザ	
ブリの照り焼き	4 p
白いマーボー豆腐	
厚揚げとかぼちゃのオイスターソース炒め	5 p
鶏ささ身のチーズカレー風味焼き	
高野豆腐のグラタン	6 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	7 p
ほうれん草の巣ごもり卵	

野菜がとれる簡単副菜(14品)

おからのポテトサラダ	8 p
小松菜とりんごのくるみあえ	
白菜とりんごのサラダ	9 p
大根のナムル風	
きのこのペペロンチーノ風炒め	10 p
ブロッコリーのじゃこあえ	
チーズ入りコールスロー	11 p
豆苗と長いもの納豆あえ	
ほうれん草と鶏ささ身のごまポン酢あえ	12 p
大根とにんじんのきんぴら	
豆苗とにんじんのごまあえ	13 p
ほうれん草と白菜ののりあえ	
なすとピーマンの梅味噌炒め	14 p
ブロッコリーとアボカドのごまあえ	

塩分控えめ汁物(4品)

ズッキーニの豆乳スープ	15 p
じゃこ小松菜の味噌汁	
鶏団子とごぼうの味噌汁	16 p
サバ缶の具だくさん味噌汁	

具材入り主食(4品)

ほうれん草と卵のホットサンド	17 p
きのこの炊き込みご飯	
ポテトピザ	18 p
おにぎらず	

手作リスウィーツ(2品)

バナナ豆乳蒸しパン	19 p
抹茶豆腐プリン	

