

HIRANAI

低カロリー・低塩分の健康レシピ 28品

平内町

すこやか

レシピ集
2024



SUKOYAKA RECIPE

鮭とブロッコリーの チーズクリーム煮

牛乳とチーズを使って簡単に作れる鮭のクリーム煮です。鮭に小麦粉をまぶして焼くことで、うま味を閉じ込め、牛乳にとろみがつきやすくなります。また、鮭には、ビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。

【1人分】

244kcal

— 塩分 —

1.1g

材料(2人分)

生鮭	2切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
ブロッコリー	60g
オリーブ油	小さじ2
A 牛乳	150ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
とろけるチーズ	1枚
パセリ(みじん切り)	少々



作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分けます。ブロッコリーは小房に分けてサッとゆでます。
- 2 鮭はキッチンペーパーで水けをよくふき、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶします。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎとしめじを入れて、こしょうを加え、サッと炒めます。玉ねぎが半透明になったら、鮭を入れて両面焼きます。
- 4 3に【A】を加えて混ぜ、弱火で少し煮てとろみがついたら、チーズとブロッコリーを加えて木べらで大きくかき混ぜながら、チーズを溶かします。チーズが溶けたら器に盛りつけ、上にパセリを散らしたら完成です。

鶏むね肉のカレー風味 マリネ

暑くて食欲が落ちやすい夏にもおすすめのカレー風味のさっぱりしたマリネです。カレー粉には様々なスパイスが使われて食欲を増進する効果があります。

【1人分】

241kcal

— 塩分 —

0.8g

材料(2人分)

鶏むね肉	160g
小麦粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	80g
にんじん	30g
ピーマン	1個
A 酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
カレー粉	小さじ1
水	75ml



作り方

- 1 鶏肉は一口大の大きさにそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶします。フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉を両面焼きます。
- 2 玉ねぎは薄切りにして、にんじんはせん切りにします。ピーマンは種を除き、せん切りにします。
- 3 ボールに【A】を混ぜ合わせておき、鶏肉と野菜を入れて混ぜ、味がなじむまで冷蔵庫に入れておきます。
- 4 味がなじんだら、器に盛りつけて完成です。

ミニトマトの酢豚

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。

【1人分】
198kcal
— 塩分 —
1.0g

材料(2人分)

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

A



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取り除き、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。

ミルク肉じゃが

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。

【1人分】
283kcal
— 塩分 —
1.0g

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
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1
牛乳	200ml

A

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。



サバ缶のコロッケ

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。

【1人分】
224kcal
— 塩分 —
1.1g

材料(2人分)

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



作り方

- 1 ジャ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。

油揚げの納豆ピザ

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。

【1人分】
218kcal
— 塩分 —
1.0g

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



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。

ブリの照り焼き

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。

【1人分】
276kcal
— 塩分 —
1.1g

材料(2人分)

ブリ	2切れ
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1と1/2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ1と1/2
酢	小さじ1/2
大根	60g
にんじん	20g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1と1/3
塩	少々



作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 器にブリを盛りつけ、5を添えたら完成です。

焼きがんもどき

がんもどきとは、つぶした豆腐に野菜やひじきなどを混ぜて揚げたものです。手作りするといろいろな野菜を入れたり、焼くとヘルシーなので、おでんの具や煮物以外にも主菜のおかずとしていろいろなアレンジしてみましょう。

【1人分】
162kcal
— 塩分 —
1.2g

材料(2人分)

木綿豆腐	150g
ひじき(乾)	3g
にんじん	25g
干し椎茸	6g
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
椎茸のだし汁	100ml
しょう油	大さじ1/2
みりん	小さじ2
塩	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
三つ葉	少量



作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーでしっかり水きりします。ひじきは水に入れて戻し、水けをきっておきます。にんじんはみじん切りにします。干し椎茸は水に入れて戻し、水けをきってみじん切りにし、椎茸の戻し汁はとっておきます（椎茸のだし汁）。
- 2 ボールに豆腐、にんじん、椎茸、ひじき、溶き卵を入れて混ぜ合わせます。さらに片栗粉を加えてよく混ぜ、4等分にして小判形にします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、2を弱火でふたをしながら両面焼きます。
- 4 小鍋に【A】を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて【B】でとろみをつけます。
- 5 器に3を盛りつけて、4をかけて三つ葉を添えたら完成です。

高野豆腐のグラタン

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。

【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



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 じゃがいもは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。

イカの粒マスタード炒め

辛みとさっぱりとした酸味が特徴の粒マスタードは、炒め物などの料理に活用すると洋風にアレンジすることが出来ます。また、春が旬のアスパラガスは緑黄色野菜で、アスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復効果があります。

【1人分】
133kcal
— 塩分 —
1.0g

材料(2人分)

イカ 150g
にんにく 1/2かけ
アスパラガス 70g
玉ねぎ 80g
パプリカ 30g
オリーブ油 大さじ1/2
A { 酒 大さじ1
粒マスタード 大さじ1/2
しょう油 小さじ1
こしょう 少々



作り方

- 1 イカは、表面に格子状に浅く切り込みを入れ、食べやすい大きさに切ります。にんにくはみじん切り、アスパラガスは斜め切りにします。玉ねぎはくし形切りにし、パプリカは種を除き、せん切りにします。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りがたってきたらイカを入れてサッと炒めます。さらに、アスパラガス、玉ねぎ、パプリカを加えて炒めます。
- 3 野菜に火が通ったら混ぜ合わせた【A】を加えて、最後にこしょうで味をととのえて、器に盛りつけたら完成です。

おからのポテトサラダ

おからは豆腐のしぼりかすです。食物繊維がたっぷりでタンパク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し、牛乳とヨーグルトを加えたさっぱり風のポテサラです。

【1人分】
176kcal
— 塩分 —
0.9g

材料(2人分)

おから	50 g
じゃがいも	1 個
きゅうり	40 g
にんじん	40 g
コーン(缶)	30 g
ツナ缶	1/2缶
牛乳	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2
A プレーンヨーグルト	大さじ 2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいて、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、じゃがいも、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。

小松菜と舞茸のおろしあえ

大根には、消化を助ける働きを持つ酵素やビタミンCを含みます。大根おろしは、付け合わせに添えるだけでなく、野菜などとあえるとさっぱり食べられます。また、食べる直前にあえた方が水っぽくならず、おいしく頂けます。

【1人分】
34kcal
— 塩分 —
0.7g

材料(2人分)

小松菜	100 g
にんじん	20 g
舞茸	30 g
大根	100 g
A ポン酢しょう油(市販品)	小さじ 2
しらす干し	10 g
いり白ごま	少々



作り方

- 1 小松菜は3cm長さに切り、にんじんは皮をむいて細切りにします。舞茸は小房に分けます。耐熱容器に入れて、ラップをし、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱し、あら熱がとれたら水けをきっておきます。
- 2 大根はすりおろし、軽く水けをきっておきます。
- 3 ボールに1と2、【A】を入れてあえます。器に盛りつけ、上に白ごまを指先でひねってつぶしながらかけたら完成です。

白菜とりんごのサラダ

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。

【1人分】

136kcal

— 塩分 —

1.2g

材料(2人分)

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

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。



白菜の梅おかかあえ

梅干しの酸味と青じそでさっぱりと食べられる1品です。また、かつお節を入れることで、うま味が変わり、塩分控えめでもおいしく食べられます。

【1人分】

35kcal

— 塩分 —

0.7g

材料(2人分)

白菜	150 g
にんじん	30 g
えのきたけ	30 g
梅干し	6 g
A しょう油	小さじ1
みりん	小さじ1
かつお節(小袋2.5g入り)	1パック
青じそ	1枚

作り方

- 1 白菜は1cm幅に切り、にんじんは細切りにします。えのきは石づきを除いてほぐし、青じそはせん切りにします。
- 2 白菜、にんじん、えのきはゆでて、水けを絞ります。
- 3 梅干しは種を除いて、包丁でたたいてペースト状にします。
- 4 ボールに梅干しと【A】を入れて混ぜ合わせ、2とかつお節を加えてあえます。器に盛りつけて、上に青じそを散らしたら完成です。



きのこの ペペロンチーノ風炒め

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す。粉チーズやカッテージチーズをかけてもおいしいです。



【1人分】

69kcal

— 塩分 —

0g

材料(2人分)

えのきたけ 100 g
しめじ 50 g
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

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。

ブロッコリーの 桜えびあえ

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。桜えび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！



【1人分】

55kcal

— 塩分 —

0.6g

材料(2人分)

ブロッコリー 120 g
桜えび 5 g
焼きのり 1/2枚
ごま油 小さじ1
塩 少々
水 大さじ1

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 桜えび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。

チーズ入りコールスロー

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。時間が無い時は、市販のカット野菜を活用してもよいです。

【1人分】
95kcal
— 塩分 —
0.6g

材料(2人分)

[	キャベツ	80 g	
	にんじん	20 g	
	塩	少々	
	むき枝豆	30 g	
	プロセスチーズ	20 g	
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



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とっておきます。枝豆はお湯で5分ほど好みの固さにゆめます。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。

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。

【1人分】
96kcal
— 塩分 —
0.9g

材料(2人分)

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



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砕きます。
- 3 ボールに豆苗と長いも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。

ほうれん草と鶏ささ身のごまポン酢あえ

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。

【1人分】

91kcal

— 塩分 —

0.7g

材料(2人分)

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



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。

切り干し大根の中華風サラダ

切り干し大根のシャキシャキ食感が楽しめる中華風サラダです。切り干し大根は、食物繊維やカルシウムなどを豊富に含み、長期保存が可能で常備しておく野菜が手に入りにくい災害時にも役立ちます。

【1人分】

120kcal

— 塩分 —

0.9g

材料(2人分)

切り干し大根(乾燥) 15 g
ミックスビーンズ(水煮) ... 50 g
にんじん 30 g
しょう油 小さじ2
酢 小さじ2
A [砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ2
すり白ごま 少々



作り方

- 1 切り干し大根は水でサッと洗い、たっぷりの水に10分ほどつけて戻し、水けを絞って3cm長さに切ります。ミックスビーンズは、水けをきっておき、にんじんはせん切りにします。
- 2 ボールに【A】を入れて混ぜ合わせます。
- 3 さらに、1を加えてあえたら器に盛りつけ、ごまを上に乗らしたら完成です。

豆苗とにんじんの ごまあえ

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。

【1人分】
125kcal
— 塩分 —
1.0g

材料(2人分)

豆苗 …………… 120g (1パック)
にんじん …………… 50g
卵 …………… 1個
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
ごま油 …………… 小さじ1



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。

なすとピーマンの 梅味噌炒め

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。梅のすっぱさのもとクエン酸は、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。

【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
A みりん …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
味噌 …………… 大さじ1/2
ごま油 …………… 大さじ1/2



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。

サバ缶ときのこの味噌汁

魚の缶詰は魚の骨ごと食べられます。さらに缶汁ごと使うことでだしいらす、野菜やきのこ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。

【1人分】

74kcal

— 塩分 —

0.9g

材料(2人分)

サバ水煮缶	40 g
にんじん	40 g
舞茸	40 g
しめじ	30 g
万能ねぎ	2 本
水	300ml
味噌	小さじ 2
かつお節	少々

作り方

- 1 にんじんは縦半分にして薄切りにします。舞茸、しめじは小房に分けておきます。万能ねぎは 3 cm 長さに切ります。
- 2 鍋に水、にんじん、舞茸、しめじ、万能ねぎを入れて煮ます。
- 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。



ひらひら大根とにんじんの味噌汁

大根やにんじんをピーラーで薄くスライスすることで、短時間で火が通りやすくなります。また、だし汁を多めに作って冷蔵庫に入れておけば、必要な時にすぐ使えて便利です。

【1人分】

50kcal

— 塩分 —

1.2g

材料(2人分)

大根	60 g
にんじん	20 g
水菜	30 g
油揚げ	1/2 枚
だし汁	300ml
A	だし昆布 3 g
	かつお節 6 g
	水 350ml
味噌	大さじ 1

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 大根とにんじんは皮をむいて、ピーラーで 5 cm くらいの長さのリボン状にします。水菜は根元を落とし、3 cm 長さに切り、油揚げは油抜きをして細切りにします。
- 3 1 のだし汁に大根とにんじん、油揚げを入れて煮ます。野菜に火が通ったら、水菜を入れてサッと火を通したら、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たら完成です。



きくらげの あんかけ焼きそば

めんをフライパンでカリッと香ばしくなるまで焼いて野菜あんをかけたあんかけ風焼きそばです。また、きくらげはビタミンDなどの栄養素が豊富でコリコリとした食感が楽しめます。

【1人分】
455kcal
— 塩分 —
2.5g

材料(2人分)

中華めん(蒸し)	2玉
ごま油	大さじ1
豚肉	100g
ごま油	小さじ1
きくらげ(生)	40g
白菜	100g
にんじん	25g
ピーマン	1個
もやし	50g
A	鶏ガラスープの素 … 小さじ2/3
	酒 … 大さじ1
	しょう油 … 大さじ1
	水 … 200ml
塩、こしょう	各少々
B	片栗粉 … 大さじ1
	水 … 大さじ2



作り方

- 1 白菜は1cm幅に切り、にんじんは短冊切りにします。きくらげはさっと水洗いして石づきを取り、一口大に切ります。ピーマンは種とへたを取り除き、縦に細切りにします。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンにごま油を熱し、めんをほぐしながら入れて全体に広げます。フライ返しで押さえながらカリッとするとまで両面を焼き、器に盛りつけます。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら白菜、にんじん、ピーマン、もやし、きくらげを入れて炒めます。さらに混ぜ合わせておいた【A】を加えて煮立たせます。
- 4 ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえ、【B】でとろみをつけ、2のめんの上にかけたら完成です。

おにぎらず

具は鮭の味噌マヨのおにぎらないおにぎりです。味噌マヨに一味唐辛子を入れるとピリ辛味になり、にんじんやキャベツなどを加えて炒めて副菜にしてもよいです。

【1人分】
213kcal
— 塩分 —
0.5g

材料(2人分)

ご飯	200g
生鮭	1/2切れ
酒	大さじ1/2
具	味噌 … 小さじ1
	A みりん … 小さじ1/2
	マヨネーズ … 小さじ1
	レタス … 少々
きゅうり	10g
焼きのり	1枚

作り方

- 1 きゅうりはせん切りにして、焼きのりは1/2枚に切ります。
- 2 鮭は耐熱容器に入れ、酒をふってラップをふんわりかけ、電子レンジで(600W)で約1分30秒加熱します。あら熱がとれたら皮と骨をとり身をほぐします。
- 3 ボールに【A】を混ぜ合わせ、2を入れて混ぜます。
- 4 ラップをしいて、焼きのりを広げてご飯をのせて、その上にレタスをしき、きゅうりと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。



バナナとヨーグルトのアイス

バナナの甘みとヨーグルトの酸味でさっぱりとしたアイスで、きなこを加えてカルシウムアップ。バナナは、お好みで粗めにつぶすとバナナのごろごろとした食感が楽しめます。

【1人分】
120kcal

材料(2人分)

バナナ 1本
プレーンヨーグルト 100g
砂糖 小さじ2
きなこ 大さじ1
〔バナナ(飾り用) 1/2本
レモン汁 少量



作り方

- 1 バナナは皮をむいてフリーザーバッグの中に入れて、袋の外側から手でつぶし、ペースト状にします。
- 2 1の中にヨーグルトと砂糖、きなこを加えて、全体が混ざるまでよくもみます。混ざったらフリーザーバッグの中の空気を抜いて口をとじ、平らにして冷凍庫に2時間入れておきます。
- 3 冷凍庫からいったん取り出し、少しなめらかになるまでもみ、再び冷凍庫の中に30分ほど入れて冷やします。
- 4 飾り用のバナナは斜め切りにして、レモン汁を薄くぬります。冷凍庫から3を取り出し、スプーンでほぐして器に盛りつけ、バナナを添えたら完成です。

ティラミス風ヨーグルト

ヨーグルトの水けをしっかりきることで酸味が抑えられ、濃厚な味わいのティラミス風ヨーグルトです。砂糖の代わりにメープルシロップやはちみつなどでも良いです。

【1人分】
130kcal

材料(2人分)

プレーンヨーグルト 250g
砂糖 大さじ1
ビスケット 2枚
A〔インスタントコーヒー .. 小さじ1
お湯 大さじ1
ピュアココア 小さじ1/4
いちご 1個



作り方

- 1 キッチンペーパーをしいたザルにヨーグルトを入れて、水けをきっておきます。
- 2 ビニール袋にビスケット入れて、めん棒などで小さく碎きます。
- 3 ボールに【A】を入れて溶かし、2を入れます。
- 4 1のヨーグルトに砂糖を加えて混ぜます。
- 5 器に3を下にし、4を入れ冷蔵庫で冷やし、食べる直前に茶こしでココアをふり、いちごを添えたら完成です。

「広報ひらなゐ」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（10品）

- 鮭とブロッコリーのチーズクリーム煮 …… P 2
鶏むね肉のカレー風味マリネ
ミニトマトの酢豚 …………… P 3
ミルク肉じゃが
サバ缶のコロッケ …………… P 4
油揚げの納豆ピザ
ブリの照り焼き …………… P 5
焼きがんもどき
高野豆腐のグラタン …………… P 6
イカの粒マスタード炒め

野菜がとれる簡単副菜（12品）

- おからのポテトサラダ …………… P 7
小松菜と舞茸のおろしあえ
白菜とりんごのサラダ …………… P 8
白菜の梅おかかあえ
きのこのペペロンチーノ風炒め …………… P 9
ブロッコリーの桜えびあえ
チーズ入りコールスロー …………… P10
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 … P11
切り干し大根の中華風サラダ
豆苗とにんじんのごまあえ …………… P12
なすとピーマンの梅味噌炒め

塩分控えめ汁物（2品）

- サバ缶ときのこの味噌汁 …………… P13
ひらひら大根とにんじんの味噌汁

具材入り主食（2品）

- きくらげのあんかけ焼きそば …………… P14
おにぎらず

手作りスイーツ（2品）

- バナナとヨーグルトのアイス …………… P15
ティラミス風ヨーグルト

