

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

2025



# 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 鶏肉はひと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、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。ピーマンは種とへたを取り除き、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。



## 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
A 醋	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



## 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種とへたを取り除き、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、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。

# 卵とキャベツのとろみ炒め

卵は良質なタンパク質が豊富で栄養価が高い食品です。卵に不足している食物繊維とビタミンCは野菜と組み合わせることで補うことが出来ます。また、とろみをつけると卵や野菜に味がからみ、薄味でもおいしく食べられます。



## 材料(2人分)

卵	2個
キャベツ	100g
にんじん	20g
ブロッコリー	40g
ごま油	大さじ1
A だし汁	100ml
しょう油	小さじ2
しょうが	少量
塩	少々
B 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1



## 作り方

- 1 キャベツはひと口大に切り、にんじんは細切りにします。ブロッコリーは小房に分け、しょうがはすりおろしておきます。
- 2 フライパンにごま油を半量入れて熱し、溶きほぐした卵を流し入れ、ざっくりと混ぜて、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、キャベツ、にんじんを入れてサッと炒め、【A】とブロッコリーを加えて全体を混ぜ合わせ、野菜に火が通るまで煮ます。
- 4 【B】を加えてとろみをつけ、2をフライパンに戻して合わせ、器に盛りつけて完成です。

# 焼きクリームコロッケ

フライパンでから煎りしたパン粉をまぶしてトースターで焼くと、油で揚げずにカロリーを抑えることができます。また、ミックスベジタブル（冷凍）を活用すると調理の手間が省け、手軽に野菜がとれます。

【1人分】  
**238kcal**  
— 塩分 —  
**1.2g**

## 材料(2人分)

玉ねぎ	40g
ミックスベジタブル	40g
オリーブ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ3
牛乳	300ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
こしょう	少々
パン粉	大さじ5
キャベツ	60g
ミニトマト	4個
ソース	小さじ2



## 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにオリーブ油を熱して炒め、玉ねぎが半透明になったらミックスベジタブルを加えます。弱火にして小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- 2 1に牛乳を半分入れて中火にしてとろみがつくまで加熱し、残りの牛乳とコンソメ、こしょうを加えて混ぜます。かためのとろみがつくまでかき混ぜながら煮つめ、バットに広げて冷まします。
- 3 パン粉はフライパンできつね色になるまでから煎ります。
- 4 2を4等分にして形を整えて、3をまぶし、トースターで焼きます。
- 5 器にせん切りにしたキャベツとミニトマト、コロッケを盛りつけ、お好みでソースをかけたら完成です。

# 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 油揚げは半分に切れます。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溶けるまで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、しっかりとそれをからめます。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
A 酒	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
A しょう油	小さじ1と1/2
A 醋	小さじ1/2
大根	60g
にんじん	20g
酢	小さじ2
B 砂糖	小さじ1と1/3
B 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
A 椎茸のだし汁	100ml
A しょう油	大さじ1/2
A みりん	小さじ2
A 塩	少々
B 片栗粉	小さじ1
B 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つかり水きりします。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、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。

# 鶏むね肉のバンバンジー

低脂肪・高タンパクな鶏むね肉を使ったバンバンジーです。鶏肉を加熱する時に、余熱を利用してじんわりと火を通すのでパサつかず、しっとりとした食感になります。お好みで、ごまだれにラー油を加えてよいです。

【1人分】  
**187kcal**  
— 塩分 —  
**1.0g**

## 材料(2人分)

鶏むね肉	150g
A 酒	大さじ1/2
A 塩	少々
きゅうり	1/2本
トマト	100g
なす	40g
サラダ油	大さじ1
B おろしにんにく	小さじ1/4
B 砂糖	大さじ1/4
B すり白ごま	大さじ1/4
B 味噌、酢	各大さじ1/2
B ごま油	大さじ1/4



## 作り方

- 1 鶏肉はフォークで数か所さし、【A】に10分つけておきます。
- 2 きゅうりはせん切りにし、トマトは半分に切ってから薄切りにします。なすは縦半分に切ってから斜め切りにし、フライパンにサラダ油を熱して両面焼きます。
- 3 鍋に鶏肉、水を入れて火にかけて沸騰させ、肉が白っぽくなるまで5分ほどゆで、火を止めてふたをして、15分ほど余熱で火を通します。取り出して、あら熱がとれたら手でさきます。
- 4 【B】を混ぜ合わせておきます。
- 5 器にきゅうり、なす、トマト、鶏肉を盛りつけ、4をかけたら完成です。

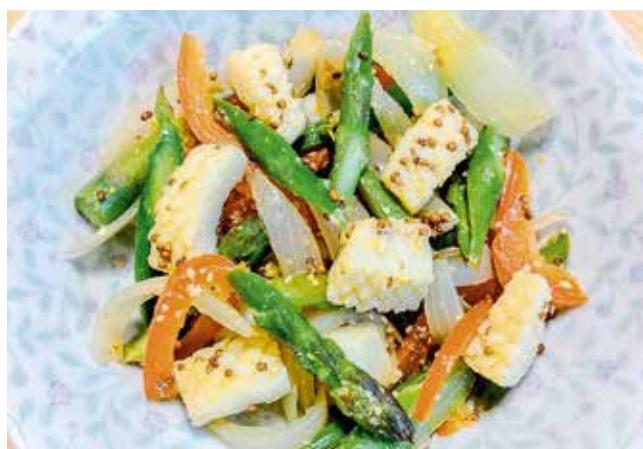
# イカの粒マスタード炒め

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
A 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れます。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、パプリカは種とへたを取り除き、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

おからは豆腐のしづくです。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て、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	50g
じゃがいも	1個
きゅうり	40g
にんじん	40g
コーン(缶)	30g
ツナ缶	1/2缶
牛乳	大さじ1
A 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



## 作り方

- じゃがいもは皮をむいて、ひと口大に切れます。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。
- 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。
- 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に、おいしく頂けます。

【1人分】  
**34kcal**  
— 塩分 —  
**0.7g**

## 材料(2人分)

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



## 作り方

- 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。
- 大根はすりおろし、軽く水けをきっておきます。
- 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	.....	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

## 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角に切れます。
  - 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、うま味が加わり、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人份)

白菜	.....	150g
にんじん	.....	30g
えのきたけ	.....	30g
梅干し	.....	6g
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げ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。

【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

- 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れます。赤唐辛子は小口切りにします。
- 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。
- きのこ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。

# 玉ねぎの柚子こしょうあえ

ゆずのさわやかな香りと唐辛子の辛みが特徴の柚子こしょうを使った玉ねぎのあえものです。玉ねぎは、加熱することで辛みが弱まり、甘さが引き立ち食べやすくなります。また、春先の新玉ねぎは辛みが弱いのでサラダなどでもおいしく食べられます。

【1人分】  
**72kcal**  
— 塩分 —  
**0.8g**

## 材料(2人分)

玉ねぎ ..... 1/2個  
にんじん ..... 20 g  
貝割れ大根 ..... 1/2パック  
油揚げ ..... 1 枚  
A [ 柚子こしょう ..... 小さじ 1/2  
しょう油 ..... 小さじ 1  
みりん ..... 小さじ 1



## 作り方

- 玉ねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにします。貝割れ大根は根元を切り落とします。
- 耐熱容器に玉ねぎ、にんじん、貝割れ大根を入れて、電子レンジ(600W)で約2分加熱して水けを絞っておきます。
- フライパンで油揚げをカリッとするまで両面焼き、短冊切りにします。
- ボールに【A】を混ぜ合わせておき、2と3を加えてあえ、器に盛りつけたら完成です。

# 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	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



## 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きっておきます。枝豆はお湯で5分ほどお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角に切れます。
- 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	80g
長いも	100g
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碎きます。
- 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。

# 小松菜のチーズナムル

粉チーズをプラスして、ナムルを洋風にアレンジ。粉チーズはコクやうま味が加わり、いろいろな料理とあうのでパスタ以外の料理でも活用してみましょう。

【1人分】  
**69kcal**  
— 塩分 —  
**0.5g**

## 材料(2人分)

小松菜	100 g
にんじん	25 g
もやし	50 g
A 粉チーズ	大さじ1
すり白ごま	大さじ1/2
塩	少々
ごま油	大さじ1/2



## 作り方

- 1 小松菜は3cm長さに切り、ゆでて水けを絞っておきます。にんじんは細切りにし、ゆでたら水けをきっておきます。もやしはゆでて水けをきっておきます。
- 2 ボールに【A】を入れて混ぜ合わせ、1を加えてあえたたら、器に盛りつけて完成です。

# 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と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
A しょう油	小さじ2
酢	小さじ2
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長さに切れます。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を加えてあえたたら器に盛りつけ、ごまを上に散らしたら完成です。

# さつまいもの ごまきんぴら

ごま油が香ばしい、さつまいもを皮ごと使ったきんぴらです。さつまいもの皮には抗酸化作用をもつポリフェノールが含まれているので、よく洗って皮ごと料理に使ってみましょう。

【1人分】  
**144kcal**  
— 塩分 —  
**0.9g**

## 材料(2人分)

さつまいも	150g
にんじん	20g
ピーマン	1個
ごま油	大さじ2/3
酒	大さじ1
A しょう油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
いり黒ごま	少々



## 作り方

- さつまいもはよく洗い、皮付きのまま5mm幅の斜め切りにしてから細切りにし、水に少しつけておきます。にんじんは細切りにし、ピーマンは種とへたを取り除いて細切りにします。
- フライパンにごま油を熱して、水けをきったさつまいもとにんじんを入れて炒め、少し色が変わってきたらピーマンを加えて炒め合わせます。
- 全体がしんなりしたら、【A】を加えて汁けがなくなるまで炒め、最後にごまを加えてサッと混ぜ合わせ、器に盛りつけたら完成です。

# ピーマンの 野菜チーズ焼き

ピーマンの中に野菜とツナを詰めた野菜がたっぷりとれるチーズ焼きです。野菜の甘みとチーズの香ばしさでおいしく頂けます。また、ピーマンは夏が旬で、ビタミンCやβカロテンを多く含み、抗酸化作用があります。

【1人分】  
**100kcal**  
— 塩分 —  
**0.7g**

## 材料(2人分)

ピーマン	3個
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
ツナ缶	1/2缶
とろけるチーズ	1枚
マヨネーズ	大さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト	3個



## 作り方

- ピーマンは縦半分に切って、種とへたを取り除きます。玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、ミニトマトは半分に切ります。ツナは缶の汁けをきっておきます。
- 耐熱容器に玉ねぎとにんじんを入れて、電子レンジ(600W)で約1分加熱します。
- ボールに2とツナ、【A】を入れて混ぜ合わせ、ピーマンに詰めて上にチーズをのせて、オーブントースターで約10分焼きます。チーズが溶けて焼き色がついたら器に盛りつけ、ミニトマトを添えたら完成です。

# 豆苗と玉ねぎの味噌汁

豆苗はえんどう豆の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜で、えぐみが少なく、野菜の苦手な方子どもにもおすすめです。火が通りやすいので、サッと火を通して食感を残すのがポイントです。



【1人分】  
**39kcal**  
— 塩分 —  
**1.2g**

## 材料(2人分)

豆苗	30 g
玉ねぎ	60 g
しめじ	20 g
味噌	大さじ1
だし汁	300ml
A	
だし昆布	3 g
かつお節	6 g
水	350ml

## 作り方

- 鍋に【A】の水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に取り出します。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。
- 豆苗は根元を落として、3等分に切り、玉ねぎは半分に切り、薄切りにします。しめじは石づきを取り除き、小房に分けます。
- だし汁に玉ねぎ、しめじを入れて煮て、具材に火が通ったら、味噌を溶き入れて豆苗を加えて、サッと火を通し、器に盛りつけたら完成です。

# レタスとトマトのコンソメスープ

トマトの甘酸っぱい味わいとレタスのシャキシャキ食感が楽しめる簡単スープです。レタスは加熱することでかさが減り、たっぷり食べられます。



【1人分】  
**36kcal**  
— 塩分 —  
**1.3g**

## 材料(2人分)

レタス	60 g
ミニトマト	4 個
にんじん	20 g
しめじ	30 g
魚肉ソーセージ	15 g
A	
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
水	300ml
塩、こしょう	各少々

## 作り方

- レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは縦半分に切ります。にんじんはせん切りにし、しめじは石づきを取り除き、小房に分けます。魚肉ソーセージは半月切りにします。
- 鍋に【A】を入れて、ミニトマト、にんじん、しめじ、魚肉ソーセージを入れて煮ます。
- 野菜に火が通ったらレタスを加えてサッと加熱し、塩、こしょうで味をととのえて、器に盛りつけたら完成です。

# にんじんサラダのサンドイッチ

さっぱりとした酸味のにんじんサラダとゆで卵をたっぷり挟んだサンドイッチです。ビタミンやミネラルが豊富な野菜とタンパク質の卵やツナなどを組み合わせるとバランスがよくなります。

【1人分】  
**325kcal**  
— 塩分 —  
**1.6g**

## 材料(2人分)

食パン(8枚切り) .....	4枚
にんじん .....	80g
玉ねぎ .....	40g
卵 .....	1個
レタス .....	40g
A ツナ缶 .....	1/2缶
マヨネーズ .....	大さじ1/2
酢 .....	大さじ1
粒マスタード .....	大さじ1
こしょう .....	少々



## 作り方

- にんじんはせん切りにしてサッとゆでて水けをきり、玉ねぎはみじん切りにします。ツナは缶の汁けをきっておきます。卵は固ゆで卵にして、5mm幅の輪切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎっておきます。
- ボールに【A】を入れて、にんじん、玉ねぎを加えて混ぜ合わせます。
- ラップをしいて、その上に食パンを1枚おきます。食パンの上にゆで卵、2、レタスの順にのせて、さらに食パンを1枚重ねます。ラップでしっかりと包み、少しあいてから半分に切り、器に盛りつけたら完成です。

# もちいなりの野菜煮

いなりの皮にもちを入れて野菜と一緒に煮込むことで甘塩っぱい味が染み込みます。もちは単品になりがちなので、野菜も加えると栄養アップに。

【1人分】  
**347kcal**  
— 塩分 —  
**1.5g**

## 材料(2人分)

切りもち .....	4個
いなりの皮(市販品) .....	4枚
にんじん .....	30g
白菜 .....	100g
小松菜 .....	50g
しめじ .....	40g
椎茸 .....	1個
A だし汁 .....	100ml
しょう油 .....	小さじ2
みりん .....	小さじ2



## 作り方

- いなりの皮を開いて、中に切りもちを入れます。
- にんじんは細切りにし、白菜は1cm幅に切れます。小松菜は3cm長さに切れます。しめじは石づきを取り除き、小房に分け、椎茸は薄切りにします。
- 鍋に【A】、1、2を入れて加熱し、ひと煮立ちしたら落としふたをして5分ほど煮つめ、器に盛り付けたら完成です。

# いちごの豆乳ババロア

生クリームの代わりに豆乳を使うことで脂質を抑え、カロリー控えめのババロアです。また、いちごには、ビタミンCが豊富で鉄の吸収を助ける働きがあり、鉄分を多く含む豆乳などと一緒にとると効果的です。



## 材料(2人分)

いちご	30g
無調整豆乳	100ml
ゼラチン(粉)	2.5g
水	25ml
プレーンヨーグルト	50g
砂糖	大さじ1
A いちご	30g
砂糖	小さじ2
レモン汁	少量



## 作り方

- 鍋に豆乳を入れて弱火にかけ、かき混ぜながら温めます。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秒加熱して溶けたら、鍋に加えて沸騰直前に火を止めます。
- ミキサーにいちごとヨーグルト、砂糖を入れて、なめらかになるまで攪拌し、**1**と混ぜたら型に入れて冷蔵庫で固まるまで冷やします。
- 【A】から飾り用のいちごを少量残しておき、残りのいちごは細かく切って耐熱容器に入れて、砂糖とレモン汁を加えて電子レンジ(600W)で1分加熱します。
- 2**が固まったら型から取り出して器に盛りつけ、**3**をかけて飾り用のいちごを添えたら完成です。



# かぼちゃのミルクおしるこ

夏は冷たく冷やして、冬は温めて食べてもおいしいおしるこです。また、かぼちゃはβカロテンなど抗酸化作用のあるビタミンを多く含み、免疫力を高めてくれます。



## 材料(2人分)

かぼちゃ	60g
牛乳	60ml
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1/3
白玉粉	30g
A 絹ごし豆腐	30g
スキムミルク	大さじ1/2

## 作り方

- ボウルに【A】を入れ、なめらかになるまで混ぜます。ひと口大に丸めてゆで、浮き上がってたら水で冷やし、水けをきっておきます。
- かぼちゃは皮を取り除き、鍋でゆでて、ミキサーにかけます。
- 鍋に**2**と砂糖を入れて弱火にかけ、牛乳でのぼしていきます。さらに片栗粉を加えて、とろみをつけます。
- 器に白玉を入れて、**3**をかけたら完成です。



「広報ひらない」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 ..... P2  
鶏むね肉のカレー風味マリネ  
ミニトマトの酢豚 ..... P3  
卵とキャベツのとろみ炒め  
焼きクリームコロッケ ..... P4  
油揚げの納豆ピザ  
ブリの照り焼き ..... P5  
焼きがんもどき  
鶏むね肉のバンバンジー ..... P6  
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 ..... P7  
小松菜と舞茸のおろしあえ  
白菜とりんごのサラダ ..... P8  
白菜の梅おかかあえ  
きのこのペペロンチーノ風炒め ..... P9  
玉ねぎの柚子こしょうあえ  
チーズ入りコールスロー ..... P10  
豆苗と長いもの納豆あえ  
小松菜のチーズナムル ..... P11  
切り干し大根の中華風サラダ  
さつまいものごまきんぴら ..... P12  
ピーマンの野菜チーズ焼き

## 塩分控えめ汁物（2品）

- 豆苗と玉ねぎの味噌汁 ..... P13  
レタスとトマトのコンソメスープ

## 具材入り主食（2品）

- にんじんサラダのサンドイッチ ..... P14  
もちいなりの野菜煮

## 手作りスウィーツ（2品）

- いちごの豆乳ババロア ..... P15  
かぼちゃのミルクおしるこ