

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 2026



HIRANAI 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。





材料（2人分）

- 生鮭 …… 2切れ
- A
  - 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。





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。

枝豆のはんぺんおやき

低脂質で高タンパクなはんぺんを使ったふわふわ食感のおやきです。青じそを加えて爽やかに仕上げたり、カレー粉を加えてスパイシーにアレンジしたりするのもおすすめです。



【1人分】
182kcal
塩分
1.1g

材料（2人分）

- はんぺん …… 1枚
- 木綿豆腐 …… 50g
- むき枝豆 …… 15g
- コーン（缶） …… 15g
- とろけるチーズ …… 1枚
- A
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - マヨネーズ …… 大さじ1/2
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- かつお節（小袋） …… 1/2パック
- レタス …… 1枚
- ミニトマト …… 4個

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで水けをよく拭き取ります。枝豆はお湯で5分ほど好みの固さにゆで、さやから取り出します。チーズは細かく切ります。
2. ビニール袋にはんぺんと豆腐を入れ、袋の外側から均一になるまでよくもみます。枝豆、コーン、チーズ、【A】を加えてさらに混ぜ、食べやすい大きさに成形します。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、**2**を両面に焼き色がつくまで焼きます。
4. 器にレタス、ミニトマト、**3**を盛りつけ、かつお節を上に散らして完成です。

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。



【1人分】
150kcal
塩分
1.3g

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て、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。





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します。
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。

豚肉としらたきの甘辛炒め

肉の量を控えめにし、低カロリーで食物繊維が豊富なしらたきでかさ増しした甘辛炒めです。しらたきは、ほかの材料と合わせる前にから煎りして水分を飛ばすことで、味のなじみがよくなります。





材料（2人分）

- 豚もも肉 …… 120g
- しらたき …… 100g
- さやいんげん …… 30g
- 玉ねぎ …… 60g
- パプリカ（赤） …… 30g
- ごま油 …… 大さじ1/2
- A
  - しょう油 …… 小さじ2
  - オイスターソース …… 小さじ1
  - 酒 …… 大さじ1/2
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
  - おろしにんにく …… 小さじ1/2

作り方

1. 豚肉、しらたき、さやいんげんは食べやすい長さに切ります。玉ねぎは薄切り、パプリカはせん切りにします。
2. フライパンにしらたきを入れて中火にかけ、3分ほどから煎りをします。ごま油を加え、豚肉、玉ねぎ、さやいんげん、パプリカの順に加えて炒めます。
3. 野菜に火が通ったら、混ぜ合わせた【A】を加えて炒め合わせ、器に盛りつけて完成です。

サバの麻婆豆腐

ひき肉の代わりにサバ缶を使った麻婆豆腐です。
サバの缶詰は、血中コレステロールの酸化を防ぐDHA・EPAを手軽にとることができ、動脈硬化予防にも役立つとされています。



【1人分】
249kcal
塩分
0.9g

材料（2人分）

- 木綿豆腐 …… 150g
- サバ缶（味噌煮） …… 1/2缶
- しょうが …… 1/2かけ
- にんにく …… 1/2かけ
- にら …… 15g
- ごま油 …… 大さじ1/2
- 豆板醤 …… 大さじ1/2
- A
  - 水 …… 50ml
  - 中華スープの素 …… 小さじ1/2
  - しょう油 …… 小さじ1/2
- B
  - 片栗粉 …… 小さじ1
  - 水 …… 小さじ2

作り方

1. 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。にんにく、しょうがはみじん切りにします。にらは1cm幅に切ります。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たらサバ缶を加え、よくほぐしながら炒めます。【A】と豆腐を加えて3分ほど煮込みます。
3. さらに、にらを加えてサッと混ぜ合わせたら、【B】を加えてとろみがつくまで煮ます。器に盛りつけたら完成です。

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
  - しょう油 …… 大さじ1/2
  - みりん …… 小さじ2
  - 塩 …… 少々
- B
  - 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、**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もよいです。





材料（2人分）

- 鶏むね肉 …… 150g
- A
  - 酒 …… 大さじ1/2
  - 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
  - 砂糖 …… 大さじ1/4
  - すり白ごま …… 大さじ1/4
  - 味噌、酢 …… 各大さじ1/2
  - 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。





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
- 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

作り方

1. じゃ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

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。

キャベツとツナのカレー粉あえ

キャベツの甘味が引き立つカレー風味のあえものです。電子レンジ調理で、水っぽくなりにくく、手軽に作れます。





材料（2人分）

- キャベツ …… 100g
- にんじん …… 10g
- コーン（缶） …… 20g
- ツナ（缶） …… 1/2缶
- A［カレー粉 …… 小さじ1/2
  コンソメ（顆粒） 小さじ1/2

作り方

1. キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにします。コーンとツナは缶の汁けをきっておきます。
2. 耐熱皿にキャベツとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で2分30秒加熱します。
3. 2にコーンとツナ、【A】を加えてよく混ぜ合わせ、少しおいて味をなじませたら、器に盛りつけて完成です。

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。





材料（2人分）

- 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。

にらもやしのお好み焼き風チヂミ

外はカリッと、中はもちもちで野菜がたっぷり食べられるお好み焼き風のチヂミです。おかずだけではなく、おやつにもぴったりで、桜えびや粉チーズを加えるとカルシウムアップになります。



【1人分】
80kcal
塩分
0.9g

材料（2人分）

- にら …… 25g
- もやし …… 40g
- にんじん …… 50g
- 桜えび …… 2g
- 粉チーズ …… 大さじ1/2
- A
  - 小麦粉 …… 大さじ2・1/2
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - 鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2
- 水 …… 25ml
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 中濃ソース …… 小さじ2

作り方

1. にらともやしは1cm長さに切り、にんじんは粗いみじん切りにします。
2. ボールに1と桜えび、粉チーズを入れます。混ぜ合わせておいた【A】を加えてよく混ぜ、水を加えて粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を4等分に分けて薄く焼きます。焼き目がついたら裏返し、フライ返しで押しつけるように焼きます。カリカリになったら器に盛りつけ、ソースをかけて完成です。

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 …… 20g
- 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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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っかりきっておきます。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。

豆苗とミニトマトのレモン風味サラダ

レモンの酸味とごま油の風味が香る、さっぱりとしたサラダです。電子レンジで手軽に作ることができます。また、豆苗は加熱することで繊維がやわらかくなり、生で食べるよりも調味料がからみやすくなります。



【1人分】
65kcal
塩分
0.6g

材料（2人分）

- 豆苗 …… 50g
- にんじん …… 20g
- ミニトマト …… 100g
- A
  - レモン汁 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 小さじ2
  - 鶏ガラスープの素 … 小さじ1

作り方

1. 豆苗は根元を切り落として3等分に切ります。にんじんはせん切りにし、ミニトマトは半分に切ります。
2. 耐熱容器に豆苗とにんじんを入れ、電子レンジ（600W）で約1分30秒加熱し、水けを絞ります。
3. 【A】を混ぜ合わせ、2とミニトマトを加えてあえ、器に盛りつけたら完成です。

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 …… 100g
- にんじん …… 25g
- もやし …… 50g
- 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） …… 15g
- ミックスビーンズ（水煮） … 50g
- にんじん …… 30g
- 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、ごまを上に散らしたら完成です。

さつまいもごまきんぴら

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
- A
  - 酒 …… 大さじ1
  - 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

1. 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。
2. 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。
3. 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
0.7gg

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
- A
  - マヨネーズ …… 大さじ1
  - 塩 …… 少々
  - こしょう …… 少々
- ミニトマト …… 3個

作り方

1. 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。
2. 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。
3. 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。

さつまいもの味噌汁

さつまいもの甘味が加わることでコクのある味噌汁になります。さつまいもには腸の働きを活発にする食物繊維が多く含まれ、発酵食品の味噌とも相性がよいです。



【1人分】
81kcal
塩分
1.2g

材料（2人分）

- さつまいも …… 60g
- しめじ …… 30g
- 油揚げ …… 1/2枚
- みそ …… 大さじ1
- だし汁 …… 300ml
- A
  - だし昆布 …… 3g
  - かつお節 …… 6g
  - 水 …… 350ml

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. さつまいもはよく洗って皮つきのまま1cm幅に半月切りにして水にさらします。しめじは石づきを取り除き、小房に分けます。油揚げは油抜きをして半分に切ってから1cm幅に切ります。
3. 1のだし汁にさつまいも、しめじ、油揚げを入れて加熱し、具材に火が通ったら味噌を溶き入れて、器に盛りつけたら完成です。

きくらげとブロッコリーの中華スープ

きくらげはコリコリとした食感が特徴で、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあるビタミンDが豊富です。ほかの野菜などと組み合わせて、具だくさんにして食べましょう。



【1人分】
26kcal
塩分
1.2g

材料（2人分）

- きくらげ（生） …… 30g
- ブロッコリー …… 50g
- にんじん …… 20g
- えのきたけ …… 30g
- 水 …… 150ml
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- A
  - しょう油 …… 小さじ2/3
  - 酒 …… 小さじ2/3
  - 塩 …… 少々
  - こしょう …… 少々

作り方

1. きくらげは石づきを取り除いて細切りにし、ブロッコリーは小房に分けます。にんじんは短冊切りにし、えのきは石づきを除いて2等分に切ります。
2. 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて、きくらげ、にんじん、えのきを入れて加熱します。具材に火が通ってきたら、ブロッコリーを加え、サッと加熱します。
3. 最後に、鍋に【A】を入れて味をととのえたら、器に盛りつけて完成です。

ツナとにんじんの混ぜご飯



にんじんの甘味とツナのうま味で子どもでも食べやすい混ぜご飯です。また、小松菜はクセがなく、野菜の中でもカルシウムが多いのが特徴です

【1人分】
295kcal
塩分
0.9g

材料（2人分）

- ご飯 …… 300g
- ツナ（水煮） …… 1缶
- にんじん …… 50g
- 小松菜 …… 25g
- ごま油 …… 小さじ1
- A
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
  - みりん …… 大さじ1/2
  - しょう油 …… 大さじ1/2

作り方

1. にんじんはせん切りにし、小松菜は1cm幅に切ります。
2. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじんを炒めます。にんじんがしんなりしてきたら、小松菜とツナを汁ごと加えて炒めます。さらに、【A】を加え、汁けが少なくなるまで炒めます。
3. ボールに温かいご飯を入れて2を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけたら完成です。

鶏しそいなり寿司



鶏そぼろのうま味と青じその風味をきかせた、塩分控えめのいなり寿司です。お祝いの席などにもおすすめです。

【1人分】
441kcal
塩分
1.6g

材料（2人分）

- ご飯 …… 270g
- 油揚げ …… 3枚
- A
  - だし汁 …… 100ml
  - しょう油 …… 小さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ4
- B
  - 鶏ひき肉 …… 50g
  - 酒 …… 大さじ1/2
  - みりん …… 大さじ1
  - しょう油 …… 大さじ1/2
  - 酢 …… 大さじ1/2
- 青じそ …… 3枚
- にんじん …… 20g

作り方

1. 油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯で油抜きをします。水けを絞り、鍋に【A】と油揚げを入れて火にかけます。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして約10分煮ます。
2. 青じそはみじん切りにします。にんじんは輪切りにして型で抜き、やわらかくなるまでゆでます。
3. ボールに【B】を入れて混ぜ、フライパンで汁けがなくなるまで炒めます。
4. ボールにご飯、青じそ、3を入れて混ぜ合わせます。
5. 1の油揚げの汁けをきり、4を詰めます。にんじんを添えて器に盛りつけたら完成です。

豆乳ココアプリン

豆乳を使った、脂質控えめのココアプリンです。豆乳やココアは鉄分を多く含むため、貧血予防にもおすすめです。





材料（2人分）

- 無調整豆乳 …… 120ml
- 純ココア …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ4
- A
  - 粉ゼラチン …… 2.5g
  - 水 …… 大さじ1/2
- バナナ …… 少量
- みかん（缶詰） …… 少量

作り方

1. 小皿に【A】を入れ、ゼラチンをふやかします。
2. ボールにココアと砂糖を入れ、ダマがなくなるまで混ぜます。
3. 鍋に豆乳を入れて沸騰直前まで温め、1を加えて溶かし、2に加えて泡立て器でよく混ぜます。
4. 器に3を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固め、バナナとみかんを飾ったら完成です。

かぼちゃのきんつば

かぼちゃの甘味とレーズンのほのかな酸味で甘さは控えめなきんつばです。また、レーズンの代わりにアーモンドを加えると、洋風のきんつばとして楽しめます。





材料（2人分・6個）

- かぼちゃ …… 100g
- 砂糖 …… 小さじ2
- レーズン …… 6g
- A
  - 白玉粉 …… 3g
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
  - 水 …… 25ml
  - 小麦粉 …… 小さじ4
- サラダ油 …… 少量

作り方

1. レーズンは粗く刻みます。かぼちゃは種とワタを取り除き、ひと口大に切ります。
2. かぼちゃを鍋でやわらかくなるまでゆで、水けをきって熱いうちにつぶします。砂糖とレーズンを加えて混ぜ、あら熱が取れるまで冷まします。あら熱が取れたらラップの上にのせ、四角形に形を整えながら包みます。ラップを外して6等分に切ります。
3. ボールに【A】を入れて混ぜます。
4. フライパンにサラダ油を熱し、2の一面に3の生地をつけ、つけた面を下にして焼きます。焼けたら次の面に3の生地をつけ焼きます。これを繰り返し、6面すべて焼けたら完成です。

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 2026



「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
枝豆のはんぺんおやき …… P3
卵とキャベツのとろみ炒め
焼きクリームコロッケ …… P4
豚肉としらたきの甘辛炒め
サバの麻婆豆腐 …… 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
キャベツとツナのカレー粉あえ …… P8
白菜の梅おかかあえ
にらもやしのお好み焼き風チヂミ …… 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
豆苗とミニトマトのレモン風味サラダ
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）

さつまいもの味噌汁 …… P13
きくらげとブロッコリーの中華スープ

具材入り主食（2品）

ツナとにんじんの混ぜご飯 …… P14
鶏しそいなり寿司

手作りスウィーツ（2品）

豆乳ココアプリン …… P15
かぼちゃのきんつば

平内町すこやかレシピ集 2026／令和8年9月1日発行　　印刷／青森コロニー印刷
制作／平内町役場 健康増進課／ 〒039-3393 青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63　TEL 017-718-0019
ホームページ　https://www.town.hiranai.aomori.jp/　メール　eiyoushidou@town.hiranai.aomori.jp