

食改さんが
考えた

野菜^{プラス} + 塩分^{マイナス} レシピ

★1皿で野菜が70g以上とれる減塩レシピです★

◆野菜たっぷり薄揚げ焼き◆



【材料】4人分

キャベツ……………160g	顆粒中華だし…小さじ1	} A
にんじん……………80g	すりおろし生姜…小さじ1/2	
小松菜……………160g	こしょう……………少々	
薄揚げ(長方形)…4枚		
卵……………4個		

薄揚げの中に野菜を入れ蒸し焼きにすることで、かさが減りたくさん食べることができます。たんぱく質もしっかりとれる一品です。

【栄養価】(1人分)

エネルギー	207kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	15.6g
炭水化物	6.4g
塩分	0.7g
野菜量	約100g

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんは千切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ② ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせ、4等分にする。
- ③ 薄揚げの長辺を切って開く。②を半量入れて卵を割り入れ、残りをかぶせるように入れ、平らにする。
- ④ フライパンに③を入れ、水大さじ2を加えて蓋をし、中火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤ 裏返してさらに5分焼く。

◆ひじきと切干大根のサラダ◆



【材料】4人分

ひじき(乾燥)…3g	マヨネーズ…大さじ1と1/2	} A
切干大根…25g	しょうゆ…小さじ1と1/2	
にんじん…40g	砂糖…小さじ1と1/2	
きゅうり…40g	酢…小さじ1/2	
たまねぎ…40g	白すりごま…大さじ1と1/2	
ツナ缶…1缶		

切干大根などの長期保存できる乾燥野菜を使って野菜をプラスしましょう。鉄分、カルシウムの補給にもぴったりの一品です。

【栄養価】(1人分)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	5.5g
炭水化物	9.0g
塩分	0.6g
野菜量	約70g

【作り方】

- ① ひじき、切干大根は水につけて戻し、切干大根は食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りに、たまねぎは薄くスライスし水にさらす。
- ③ ①とにんじんをさっと茹で、冷水にとり水気を絞っておく。
- ④ ボウルにAを合わせ、③ときゅうり、たまねぎ、ツナ缶を加えて混ぜる。

◆お刺身の香味和え◆



写真では、かつおのたたきを使っています。
お刺身に野菜とたれを合わせるだけで、いつもと少し違った味わいになります。

【材料】 4人分

好きな刺身…300g	しょうが…15g	} A
たまねぎ…100g	にんにく…1かけ	
紫たまねぎ…20g	ポン酢…大さじ1	
レタス…4枚	ごま油…大さじ2	
ブロッコリースプラウト…20g	レモン…1切	
みょうが…1個		
小ねぎ…1本		

【栄養価】(1人分)

エネルギー	159kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	6.6g
炭水化物	5.5g
塩分	0.6g
野菜量	約80g

【作り方】

- ① 刺身は一口大に切る。
- ② たまねぎ、紫たまねぎは薄くスライスし、水にさらす。
レタスは一口大にちぎり、ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。みょうがは斜めに薄切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ しょうがとにんにくはすりおろす。
- ④ ①と②をボウルに入れて混ぜ、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、レモンを絞る。

◆ごま油香る 豚ひき肉と野菜の酢の物◆



ひき肉をごま油で炒めることで香りとコクをプラス！切干大根はうま味が凝縮されている食材です。

【材料】 4人分

切干大根…40g	しょうゆ…小さじ1	} A
にんじん…1本	酢…大さじ2	
きゅうり…1本	砂糖…小さじ1	
豚ひき肉…50g	ごま油…小さじ1	
	白ごま…少々	

【栄養価】(1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.8g
炭水化物	12.2g
塩分	0.3g
野菜量	約70g

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、4cmの長さに切る。
- ② にんじん、きゅうりは4cmの長さの千切りにする。
にんじんはレンジで40秒加熱する。
- ③ フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④ ①、②、③、Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごまをかける。



食生活改善推進員とは？



食生活を通じた地域の健康づくりの担い手として市長委嘱を受けて活動しているボランティア団体で、愛称は「食改さん」です。「私たちの健康は私たちの手で」をモットーに、仲間と一緒に楽しく活動をしています。住民健診での健康レシピ配布や健康料理教室などを行っています。