

## ～ 美味しく減塩！～

### ピリ辛なめたけ <作りやすい分量（約4人分）>

えのきたけ	2袋	しょうゆ	大さじ1
		酒	大さじ4
赤唐辛子の小口切り	1/2本	みりん	大さじ4

<作り方>

- ① えのきたけは根元を切り落としてほぐす。
- ② 鍋に調味料と赤唐辛子を入れて火にかける。  
煮立ったら①を加え、混ぜながら2～3分煮る。

（1人分 エネルギー74kcal タンパク質1.8g 脂質0.1g 塩分0.7g）

### あみえびのふりかけ <作りやすい分量>

あみえび	25g	A	砂糖	大さじ1
酒	大さじ2		めんつゆ	大さじ2
白いりごま	大さじ2		水	大さじ4
			塩こんぶ (細かく切ったもの)	少量

<作り方>

- ① フライパンにあみえびを入れ、弱火で焦がさないように煎り付ける。
- ② 酒を入れ、アルコールをとばす。
- ③ Aを合わせ、フライパンに塩こんぶとともに入れ、中火で煎り付けていく。
- ④ 白いりごまを加え、ひと混ぜする。

（全量 エネルギー284kcal タンパク質21.9g 脂質11.9g 塩分2.6g）

### きゅうりのみそヨーグルト <4人分>

きゅうり	2本	プレーンヨーグルト	大さじ4
		オリーブオイル	大さじ1
		味噌	小さじ2
		ガーリックパウダー	少々

<作り方>

- ① きゅうりはピーラーで皮を縞目にむき、3等分の長さに切り、器に盛り付ける。
- ② Aを混ぜ合わせ、①にかける。

（1人分 エネルギー55kcal タンパク質1.8g 脂質3.8g 塩分0.4g）

## 五目和えそば <4人分>

生そば	280g	レタス	60g
鶏もも肉(皮なし)	80g	きゅうり	40g
酒	小さじ2	にんじん	20g
長ねぎ	20g	<A>	
しょうが	10g	だし汁	大さじ2
ごま油	大さじ1	しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ① 生そばはゆで、水洗いをして水気をきる。
- ② 鶏もも肉は酒をふって蒸しゆでにし、細かく裂く
- ③ レタス、きゅうり、にんじんは3mm幅の細切りにする。
- ④ 長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせて、①のそば、②の鶏肉、③の野菜と混ぜ合わせる。

(1人分 エネルギー257kcal タンパク質 11.3g 脂質 5.2g 塩分 1.2g)

## ひじきと野菜のつくね卵あんかけ <4人分>

鶏ひき肉	200g	ごま油	小さじ2	
木綿豆腐	200g	いんげん	12本	
ひじき	大さじ2			
ねぎ	1/2本	卵あん		
にんじん	1/2本	卵	1個	
生しいたけ	4枚	醤油	小さじ1	
A {	おろししょうが	小さじ1	だし汁	240cc
	片栗粉	大さじ4	{ 片栗粉	小さじ1
{	酒	大さじ2	{ 水	小さじ1
	塩・こしょう	小さじ1/2・少々		

<作り方>

(つくね)

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパー2枚で包み、水切りする。ひじきは水で戻しておく。ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①、Aを合わせ、よく練って8等分にして丸める。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をこんがり焼き、ししとうも一緒に焼き皿に盛り付ける。

(卵あん)

- ④ 鍋にだし汁、しょうゆを加えて沸かし、水溶き片栗粉を加え、卵を少しずつ回し入れる③にかける。

(1人分 エネルギー235kcal タンパク質 17.0g 脂質 9.7g 塩分 1.4g)

～大麦の効果を生かし、毎日食べましょう！～

**大麦ごはん** <4人分>

米	2合
大麦	45g

<作り方>

- ① お米2合を洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水加減する。
- ② 大麦（45g）に水90mlを加える。
- ③ ①に②を加えて、炊飯器で炊く。

**麦トンカレー** <4人分>

豚肉	200g	オリーブオイル	大さじ1/2
玉葱(大)	1個	オリーブオイル	大さじ1/2
トマト(大)	1個		
カレールー	4皿分		
万能ねぎ	適量	塩・コショウ・水	適量

<作り方>

- ① 豚肉に塩コショウをし、オリーブオイルで炒め一度取り出す。
- ② 玉ねぎをスライスにし、玉葱のスライスをオリーブオイルで炒める。
- ③ しんなりしたら豚肉を入れ、水とざく切りのトマトを入れ、ひと煮立ちさせ、カレールーを入れる。
- ④ 麦ごはんにかレー、小口切りの万能ねぎを散らす  
(1人分 エネルギー574kcal タンパク質 16.7g 脂質 19.2g 塩分 1.8g (大麦ごはんを含む))

**グリーン麦とろご飯** <4人分>

大麦ごはん	150g×4	しょうゆ	大さじ2
アボカド	1/2個	水	大さじ3
長芋	150g	わさび	適宜

<作り方>

- ② アボカドはつぶし、長芋はすりおろす。
- ③ 調味料と①を混ぜる。大麦ごはんにたっぷりのせ、わさびを添える。  
(1人分 エネルギー350kcal タンパク質 6.2g 脂質 5.4g 塩分 1.1g)

# アボカドとスモークサーモンの

## サラダ寿司

<4人分>

もち麦ごはん		合わせ酢			
}	白米	1合	}	酢	大さじ1と1/2
	もち麦	150g		砂糖	大さじ1
アボカド	1/2個	塩		小さじ1/2	
スモークサーモン	40g	甘酢しょうが			
スプラウト	適量	いりごま			

<作り方>

- ① もち麦ごはんを炊く。
  - 1) お米1合を洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水加減する。
  - 2) もち麦150gに300ccの水を加える。
  - 3) 1)に2)を加えて、炊飯器で炊く。
- ② アボカドとスモークサーモンをさいの目に切る。甘酢しょうがは細切りにする。スプラウトは根元を切る。
- ③ ①に合わせ酢を加えて混ぜ、人肌に冷ます。甘酢しょうがといりごまを加えて混ぜる。
- ④ ③を器に盛り付け、その上にアボカドとスモークサーモンをのせ、スプラウトを散らす。わさびしょうゆを添える。

(1人分 エネルギー393kcal タンパク質8.9g 脂質11g 塩分1.6g)

# シャケのマヨネーズソテー <4人分>

生鮭	80g×4切れ	ピザ用チーズ	70g
サラダ油	大さじ1	マヨネーズ	大さじ4
		粗挽き黒こしょう	少々

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱し、中火で生鮭の両面を焼く。
- ② 表面にマヨネーズを塗り、ピザ用チーズをのせてふたをする。弱火にして、2分ほど蒸し焼きにする。器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

(1人分 エネルギー301kcal タンパク質22.1g 脂質22.4g 塩分0.9g)

鶏肉とれんこんと長いもの

バルサミコ酢炒め

<4人分>

鶏もも肉	300g	オリーブ油	大さじ2
食塩	小さじ1	たかのつめ	1本
酒	小さじ2		
小麦粉	大さじ1	オリーブ油	大さじ1と1/3
れんこん	2節	バルサミコ酢	大さじ3
長いも	300g	しょうゆ	大さじ2
赤ピーマン	50g		
ピーマン	1個		

<作り方>

- ① 鶏もも肉を広げて、一切れ20グラムくらいの大きさに切ってボールに入れ、塩小さじ1、酒小さじ2を加えて、揉み込むようにかき混ぜる。  
小麦粉大さじ1を加え、さらにかき混ぜてしばらくおく。
- ② れんこんは大きかったら半分に割り、さらに食べやすい大きさの乱切りにする。  
※このとき、表面積が大きくなるように切ると味がしみ込みやすい。
- ③ 長芋は皮をむいて長さ3～4センチ、厚さ5ミリくらいの長方形に切る。  
赤ピーマン、ピーマンは短冊切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ2とたかの爪を入れ、①の鶏肉を広げ、焼き色がついたら返して両面を焼き、皿にとる。
- ⑤ 同じフライパンにオリーブ油を大さじ1と1/3加える。  
れんこん、ピーマンの順で炒める。  
※目安 れんこんを入れて焼き色がつき、つまようじか串を刺してちょうど良い硬さになるまで。
- ⑥ ⑤の鍋に④の肉と長芋を加え、ザッと炒めたらバルサミコ酢大さじ3、醤油大さじ2を合わせたものを入れる。強火で混ぜ合わせて好みの味に仕上げる。

(1人分 エネルギー360kcal タンパク質 16.2g 脂質 20.9g 塩分 2.7g)

## 高野豆腐ともやしのみん

<4人分>

高野豆腐細切り	30g	ゴマ油	大さじ4
もやし	1袋	醤油	大さじ2
万能葱	1/2束	酢	大さじ2
		砂糖	小さじ2
		すりごま	小さじ2
		おろしにんにく	小さじ1

<作り方>

- ① ボールに調味料を入れよく混ぜ合わせておく。(調味料の分量は作りやすい分量)
- ② 万能ねぎは4センチの長さに切る。
- ③ 多めの湯を沸かし、洗ったもやしと高野豆腐を1分間茹で、ザルに上げる。  
熱いうちに万能ねぎと共に調味料を混ぜ、味をなじませる。

(1人分 エネルギー186kcal タンパク質6.1g 脂質15.4g 塩分1.4g)

## 長ねぎとニラの酢味噌和え

<4人分>

長ネギ	120g	すりごま	大さじ2
ニラ	100g	酢	大さじ2
生わかめ	20g	味噌	大さじ1
		砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① 長ネギを5cm程度の斜め切りにする。ニラは5cm幅に切る。  
わかめは、水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ② 長ネギとニラをそれぞれ茹でて、冷ましてからよく水をきる。
- ③ 調味料と長ネギ、ニラを和える。

(1人分 エネルギー62kcal タンパク質2.0g 脂質2.7g 塩分0.4g)

# デコレーション寿司 (作りやすい分量)

## <すし飯を作る>

米	2合		酢	大さじ3
水	お米の1.3倍の量	合わせ酢	砂糖	大さじ1
昆布	10cm		塩	小さじ1

### <作り方>

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水に昆布とともに30分以上つけておく。
- ② 米をたく。たきあがったら15分むらし、軽く混ぜる。
- ③ ごはんを飯台にあけ、熱いうちに合わせ酢を全体に回しかける。
- ④ うちわであおぎながら、木じゃくしで切り分けるように混ぜる。

## <具材を作る>

すしめし	2合分		
うす焼き卵			ツナ缶 小2缶
卵	2個	A	しょうゆ 大さじ1
砂糖	大さじ1		砂糖 大さじ1
塩	少々		みりん 大さじ1/2
片栗粉	小さじ1		酒 大さじ1/2
水	小さじ1		
にんじん	50g		きぬさや 40g
ハム	2枚		かにかまぼこ 2つ

### <作り方>

- ① 薄焼き卵を作る。水溶き片栗粉を作り、砂糖、塩、卵とあわせる。  
うす焼き卵にして、せん切りにする。
- ② ツナ缶は汁を切って鍋に入れ、Aを加えて炒りつける。
- ③ 人参を花形に抜き、塩を入れてゆでる。きぬさやは茹で、干切りにする。
- ④ ハムは半分に切る。かにかまぼこはほぐしておく。
- ⑤ 牛乳パックの一面を切り開き、ラップを敷き入れ、  
干切りの卵の半分を敷き、半分のすし飯をいれ、しっかり押す。  
その上にツナを敷き、またその上にきぬさやの半分を敷き、  
残りのすし飯を入れ、押し固める。
- ⑥ ⑤をしっかり固めたら、お皿にひっくり返し、ラップをはずす。  
人参、きぬさや、ハム、かにかまぼこを飾りつける。

(1本分 エネルギー1577kcal タンパク質61.9g 脂質17.2g 塩分14.9g)

## ～ カルシウム up! ～

### 納豆とチーズの包み揚げ

<4人分>

小粒納豆	150g
プロセスチーズ	60g
葱(みじん切り)	1本
餃子の皮	20枚
揚げ油	

<作り方>

- ① 納豆は添付の辛子と調味料、葱のみじん切りと共にボウルに入れて混ぜる。
- ② 餃子の皮で、小さく切ったチーズと①の納豆を包み、油で揚げる。

(1人分 エネルギー302kcal タンパク質 16.0g 脂質 14.0g 塩分 1.1g Ca47mg)

### 彩りちらし

<4人分>

きゅうり	1本(80g)	A	砂糖	大さじ1と1/2
プロセスチーズ	80g		塩	小さじ1
ゆで卵	1個		酢	大さじ4
パプリカ(赤)	40g			
ご飯	600g			
スキムミルク	小さじ4			

<作り方>

- ④ Aを混ぜ、合わせ酢を作っておく。
- ② きゅうりは小口切りにし、チーズは1cm角に切る。
- ③ ゆで卵は乱切りにする。パプリカは種を取り、すりおろす。  
残った皮は包丁で細かく切る。
- ④ ボウルに温かいご飯を入れ、スキムミルク、パプリカと①を混ぜ冷ます。
- ⑤ ④に②を混ぜ、ゆで卵をちらす。

(1人分 エネルギー373kcal タンパク質 11.2g 脂質 7.2g 塩分 2.1g Ca167mg)

## こうや豆腐のわかめサラダ

<4人分>

こうや豆腐	2枚	A	味噌	大さじ1
人参	80g		砂糖	小さじ1
わかめ(もどし)	60g		酢	小さじ2
			マヨネーズ	大さじ4

<作り方>

- ⑦ こうや豆腐をもどし、水気を絞り、短冊切りにする。
- ⑧ にんじんは短冊切りにし、塩ゆでして水気を切る。
- ⑨ わかめはもどして一口大に切る。
- ⑩ Aを混ぜ合わせて①～③を和える。

(1人分 エネルギー173kcal タンパク質 5.5g 脂質 14.5g 塩分 1.1g Ca86mg)

## ヨーグルトゼリーのブルーベリーソース添え

<4人分>

ゼラチン	5g	砂糖	大さじ2
水	大さじ4	スキムミルク	大さじ4
		ヨーグルト	300g
ブルーベリーソース	大さじ4	レモン汁	大さじ1

<作り方>

- ① ゼラチンに水を入れ、ふやかしておく。
- ② ボールに砂糖、スキムミルクを入れて混ぜ、ヨーグルト、レモン汁の順に加えさらによく混ぜる。
- ③ ①を電子レンジ(600w)に20秒ほどかける。
- ④ ②に③のゼラチンを少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に入れて冷やし、固まったらブルーベリーソースをかける。

(1人分 エネルギー121kcal タンパク質 5.8g 脂質 2.4g 塩分 0.2g Ca156mg)

## ～ 野菜パワー!～

### トマト寒天

<4人分>

トマトジュース無塩	300ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ2～4
レモン汁	大さじ1

<作り方>

- ① 鍋にトマトジュースと粉寒天、砂糖を入れ、よく溶かしてから火にかける。  
2～3分かき混ぜながら煮溶かす。
- ② 火を止めて、粗熱が取れたら、レモン汁を加え混ぜる。  
器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

(1人分 エネルギー40kcal タンパク質0.6g 脂質0.1g 塩分0g)

### おにぎらず (ハムレタス、ツナいんげん)

<4人分>

		Aハムレタス		Bツナいんげん	
焼きのり	4枚	ハム	2枚	さやいんげん	10g
ごはん	800g	レタス	20g	ツナ缶	80g
コーン缶	20g			マヨネーズ	小さじ1
塩	少量			こしょう	少量

<作り方>

- ① ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- ② 塩ゆでし5mm幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ ごはんにコーンと塩を混ぜる。
- ④ ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん→具材(AまたはB)  
→茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
- ⑤ 四方をラップごと抑え込み、のりがなじんだら半分に切る。

(1人分 エネルギー378kcal タンパク質11.1g 脂質2.6g 塩分1.0g)

# 鶏肉のトマトクリーム煮

<4人分>

鶏もも肉（皮なし）	280 g	サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/6	薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	80 g	牛乳	150ml
ズッキーニ	40 g	トマト水煮缶	100 g
れんこん	60 g	塩	小さじ1/2
パセリ	4 g	こしょう	少量

<作り方>

- ① 玉葱はくし切りする。ズッキーニは乱切りする。  
れんこんはかわをむいて乱切りにしたら酢水にさらし、水気を切る。  
パセリはみじん切りする。鶏もも肉を一口サイズに切り、塩で下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し中火にかけ、鶏もも肉の表面を焼く。  
玉ねぎ、ズッキーニ、れんこんを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、  
牛乳、トマト水煮、塩を加えてとろみがつくまで煮る。
- ④ 器にもり、パセリを散らす。

（1人分 エネルギー160kcal タンパク質 17.5g 脂質 5.9g 塩分 1.3g）

# カブとベーコンのスープ

<4人分>

かぶ	200 g	水	600cc
かぶの葉	80 g	コンソメ顆粒	小さじ2
ベーコン	40 g	粗挽き黒コショウ	少々

<作り方>

- ① かぶは皮をむき、半分に切り、5mm厚さに切る。
- ② かぶの葉は2～3cm長さに切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 鍋に水、コンソメ顆粒、①③を加え、火にかける。沸騰したら  
中火～弱火でかぶが柔らかくなるまで煮る。（煮過ぎないように注意する。）
- ⑤ かぶが柔らかくなったら②を加え、さっと煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、黒こしょうをふる。

（1人分 エネルギー59kcal タンパク質 2.2g 脂質 4.1g 塩分 0.8g）

# 高句麗ごはん

<作りやすい分量>

米	3合	栗	500g
水		しょうゆ	大さじ2
		酒	大さじ2

<作り方>

- ① 栗を洗って鍋に入れ、栗がかぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら4～5分茹で、包丁で皮を剥く。  
栗の大きさによっては、1/4 から 1/8 の大きさに切る。
- ② 米を洗って、ザルで水気を切る。
- ③ 炊飯器に米を入れ、目盛に合わせて水を加える。
- ④ 調味料を加えてひと混ぜし、剥いた栗とともに炊飯する。

(1人分 エネルギー372kcal タンパク質6.7g 脂質1.5g 塩分0.9g)

# さんまのかばやき <4人分>

さんま	3尾		
【合わせ調味料】			
しょうゆ	大さじ2	小麦粉	
酒	大さじ2	サラダ油	大さじ2
砂糖	大さじ2	きゅうり	
		粉ざんしょう	

<作り方>

- ① 大名おろしにしたさんま（半身で6枚）を、半分の長さに切る。
- ② 【合わせ調味料】の材料を混ぜておく。  
きゅうりは縦半分に切ってから薄めの斜め切りにし、冷水につける。
- ③ ①のさんまの両面に小麦粉をうすくまぶす。  
フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、さんまの皮を上にして並べる。香ばしい焼き色がついたら裏返し、皮目を焼いて合わせ調味料を回しかける。中火で煮立てて煮詰めながら調味料をからめ、つやよく仕上げて器に盛る。  
粉ざんしょうをふり、水けをきったきゅうりを添える。

(1人分 エネルギー112kcal タンパク質3.6g 脂質7.8g 塩分0.9g)

# かじきのソテー

<4人分>

かじき	4切れ	醤油	小さじ2
塩・こしょう	少々	にんにく(すりおろす)	1/2片
カレー粉	小さじ1	片栗粉	大さじ3~4

<作り方>

- ① かじきは1.5cm角ぐらいの棒状に切り、調味料を順にからめ、片栗粉大さじ3~4をまぶす。フライパンを中火にかける。
- ② フライパンが熱くなったらサラダ油大さじ2~3をなじませ、かじきを並べ入れて転がしながら4~5分焼く。

(1人分 エネルギー369kcal タンパク質15.0g 脂質11.5g 塩分0.7g)

# マメなりんごの白和え

<4人分>

もめんとうふ	120g	枝豆	60g
カッターチーズ	120g	金時豆(味付け)	80g
(はちみつ)	小さじ3	りんご	80g
		レモン	20g

<作り方>

- ① とうふはクッキングパーに包んでレンジで1分加熱し、水切りする。すり鉢ですりつぶし、カッターチーズとはちみつを加えて混ぜあわせる。
- ② 豆はさっとゆで、りんごはいちょう切り、レモンもうすいちょう切りにする。
- ③ ①に②を加えて和え、器に盛る。

(1人分 エネルギー130kcal タンパク質9.3g 脂質3.8g 塩分0.4g)

# 黒糖かんてん

<4人分>

粉寒天	4g
水	550cc
黒糖	70g
生姜汁	小さじ1と1/2

<作り方>

- ① 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。
- ② 鍋を火にかけて、混ぜながら沸騰させる。
- ③ 黒糖を加えて煮溶かし、濾してから生姜汁を加え型に入れて冷やし固める。

(1人分 エネルギー65kcal タンパク質0.4g 脂質Tr 塩分0.1g)

