

# サラダ

## 春キャベツとツナキムチのサラダ

キャベツの加熱時間はお好みで。キムチの辛さが味のアクセントに！



キャベツ	50g
キムチ	25g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	小さじ1/2

### 作り方

1. キャベツはざく切りにし、ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで約40秒)
2. 1にキムチ、汁を切ったツナ缶、マヨネーズを加えて和える。

エネルギー 90kcal / たんぱく質 4.9g  
脂質 6.0g / 炭水化物 4.7g  
食塩相当量 0.8g / 野菜量 75g

## かぶと柿のサラダ

柿の季節にぜひどうぞ！硬めの柿を使ってください。



かぶ	80g
塩	少々
柿	40g
サラダ油	大さじ1/2
酢	小さじ1
A 砂糖	少々
塩	少々
こしょう	少々
サラダ菜	10g

### 作り方

1. かぶは皮をむき、3mm幅のいちよう切りにし、塩をふる。柿もいちよう切りにする。
2. Aを合わせて、水気を取ったかぶと柿を和える。
3. 器にサラダ菜を敷いて2を盛る。

エネルギー 101kcal / たんぱく質 0.8g  
脂質 6.2g / 炭水化物 11.0g  
食塩相当量 0.8g / 野菜量 90g

## 和風コールスローサラダ

きゅうりを加えて爽やかな噛みごたえ。



キャベツ	1枚
きゅうり	1/4本
にんじん	5g
塩	少々
砂糖	少々
A 酢	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

### 作り方

1. ボウルにAを合わせて混ぜ、ドレッシングを作る。
2. キャベツ・きゅうり・にんじんは全てせん切りにする。
3. 2を1に入れ混ぜ合わせる。

エネルギー 28kcal / たんぱく質 1.0g  
脂質 1.1g / 炭水化物 4.1g  
食塩相当量 0.8g / 野菜量 70g

## レタスのじゃこサラダ

ちりめんじゃこが入ってカルシウムが補給できます。



レタス	2.5枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
削り節	1/2パック
おろししょうが	1/4かけ分
おろしにんにく	少々
A ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酢	大さじ1/2

### 作り方

1. トースターの天板にアルミホイルを敷き、じゃこをのせて焼き色がつくまで加熱する。
2. レタスはひと口大にちぎる。
3. Aの材料を合わせて混ぜ、2を加えて和える。
4. 器に盛って削り節をかける。

エネルギー 75kcal / たんぱく質 9.4g  
脂質 2.8g / 炭水化物 2.6g  
食塩相当量 0.9g / 野菜量 70g



大阪府

# 食塩2g、野菜たっぷり簡単レシピ集

大阪府  
四條  
保健所

がんや心疾患、脳卒中で亡くなる割合が高い大阪府。心疾患、脳卒中は高血圧を予防・改善することで防げます。高血圧予防を意識できる美味しい情報をお届けします。

四條暇保健所 Health Talk 検索 「減塩レシピ」も続々公開中

## 豚キムチうどん

ピリ辛の味が塩分控えめを補います。冷凍うどんがおすすめです。



### 材料(1人分)

豚薄切り肉(ロース)	50g
にら	25g
冷凍うどん	1玉
白菜キムチ	40g
もやし	50g
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
焼き海苔	1/4枚
炒り白ごま	小さじ1/2

### 作り方

1. 豚肉はひと口大、にらは3cmに切る。冷凍うどんをざるに入れ、熱湯を回しかけてほぐす。
2. フライパンにごま油を熱して豚肉とキムチを炒める。
3. うどんともやしを加えて炒め、にらを加えてしょうゆを落とす。
4. 皿に盛り、ちぎったのりを散らしてごまをふる。

エネルギー 442kcal / たんぱく質 18.2g  
脂質 17.7g / 炭水化物 49.7g  
食塩相当量 1.9g / 野菜量 115g

## 豚肉とれんこんの炒め物

れんこんのシャキシャキした食感を楽しんでください。



### 材料(1人分)

豚かた肉(薄切り)	60g
塩	少々
酒	小さじ1
A しょうが汁	少々
れんこん	50g
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
赤唐辛子	1/4本
B オイスターソース	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

### 作り方

1. 豚肉はひと口大に切って塩をふり、Aで下味をつける。
2. れんこんは半月切り、ピーマンは乱切り、赤唐辛子は種をとって輪切りにする。
3. フライパンに油の半量を熱し、1を強火で炒めて取り出す。
4. フライパンをふいて残りの油を熱し、れんこんを中火で炒め、透きとおってきたらピーマンと赤唐辛子を加えて炒め、3をもどしてBを加える。

エネルギー 326kcal / たんぱく質 12.7g  
脂質 23.7g / 炭水化物 12.0g  
食塩相当量 1.3g / 野菜量 90g

## ちゃんちゃん焼き

たんぱく質と野菜がとれるバランスの良い一品です。



### 材料(1人分)

鮭	1切れ
塩	少々
キャベツ・もやし	各30g
しめじ	20g
にんじん・玉ねぎ	各10g
サラダ油	少々
バター	3g
味噌	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/6
A みりん・酒	各小さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

### 作り方

1. 鮭に塩をふっておく。
2. キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、しめじは小房に分ける。
3. アルミホイル(40cm程度)にサラダ油をうすくぬり、にんじんと玉ねぎをおき、水気をふいた鮭をのせてAをかける。
4. キャベツ、もやし、しめじ、バターをのせて包み、オーブントースターなどで焼く。

エネルギー 221kcal / たんぱく質 21.4g  
脂質 10.1g / 炭水化物 10.0g  
食塩相当量 2.0g / 野菜量 80g



# 春夏野菜

## 夏野菜たっぷりインド風カレー

野菜が溶けて、とろみがついたココナツオイルの香りのカレーです。



### 材料(1人分)

鶏もも肉	80g
玉ねぎ	25g
すりおろしにんにく	少々
A 塩	小さじ1/5
カレー粉	大さじ1/4
なす・かぼちゃ	各25g
トマト	50g
インゲン	18g
水	50ml
ココナツオイル	大さじ3/4
赤唐辛子	お好みで
コンソメ	1/4個

### 作り方

- 鶏肉はひと口大、玉ねぎはために縦に切り、Aをもみ込む。
- トマトは4つ割、なすとかぼちゃは1.5cm角、いんげんはゆでて2cmに切る。
- 鍋にココナツオイルと2つに割って種をとった赤唐辛子を入れ弱火で加熱後、1と炒め、なすを加えて炒める。
- トマト、かぼちゃ、コンソメ、水を加えてよく煮込み、いんげんを加える。

エネルギー 265kcal / たんぱく質 11.7g  
脂質 17.8g / 炭水化物 13.7g  
食塩相当量 1.9g / 野菜量 143g

## 新玉ねぎのレンジ蒸し

簡単でとってもおしゃれ！新玉ねぎの時期におすすめです。

### 洋風 和風



### 材料(1人分)

新玉ねぎ	小1個
A バター	4g
しょうゆ	小さじ1/2
和風	
新玉ねぎ	小1個
削り節	適量
A 大葉(せん切り)	1枚
ポン酢しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- 玉ねぎは底をたいらに切り、上から十文字に切り込みを入れる。
- 耐熱の器に入れ、ラップをかけ電子レンジで玉ねぎが透き通るまで加熱し、Aをかける。(600Wで約2分)

#### 洋風

エネルギー 69kcal / たんぱく質 1.3g  
脂質 3.3g / 炭水化物 9.1g  
食塩相当量 0.5g / 野菜量 100g

#### 和風

エネルギー 51kcal / たんぱく質 3.0g  
脂質 0.2g / 炭水化物 10.1g  
食塩相当量 0.9g / 野菜量 101g

## きゅうりのキムチ和え

きゅうりとキムチを和えるだけ。夏にさっぱり食べられます。



### 材料(1人分)

きゅうり	1/2本
塩	少々
キムチ	30g

### 作り方

- きゅうりはまな板にのせ、塩をふっところがし、板ずりする。
- 包丁の背でたたき、食べやすい大きさに切る。
- キムチは食べやすく切る。
- きゅうりとキムチを和える。

エネルギー 21kcal / たんぱく質 1.3g  
脂質 0.1g / 炭水化物 3.9g  
食塩相当量 0.7g / 野菜量 80g

## にんじんとツナのレンジ煮

しばらく置くと味がなじみおいしくなります。お弁当のおかずにも最適！



### 材料(1人分)

にんじん	70g
ツナ缶	10g
水	大さじ3/4
しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- にんじんは小さめの乱切りにする。
- 耐熱ボールに水としょうゆを入れて混ぜ、にんじん、ツナを缶汁ごと加えてざっと混ぜる。
- ラップをふわっとかぶせ、にんじんがやわらかくなるまで電子レンジにかける。(600Wで約6分)
- 全体を混ぜ、再びラップをして冷ます。

エネルギー 57kcal / たんぱく質 2.5g  
脂質 2.4g / 炭水化物 6.6g  
食塩相当量 0.6g / 野菜量 70g

# 秋冬野菜

## ほうれん草とベーコンのキッシュ

野菜も卵も入ってメインにピッタリ。彩りもきれいです。



ほうれん草	50g
玉ねぎ	20g
しめじ	10g
ベーコン	20g
卵	1個
牛乳	50ml
A 塩	0.5g
こしょう	少々
とけるチーズ	1枚
バターまたは油	適量

### 作り方

- ほうれん草は2cmに切り、玉ねぎはうす切り、ベーコンは1cm、しめじは小房に分ける。
- 耐熱容器に玉ねぎとベーコンを入れ、上にほうれん草としめじをのせ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで約2分間)
- ボウルに卵を溶いてAと2を加え、バターを塗ったグラタン皿に入れてチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

エネルギー 293kcal / たんぱく質 16.7g  
脂質 22.0g / 炭水化物 6.7g  
食塩相当量 1.7g / 野菜量 80g

## 白菜のトロトロ煮

ストックの缶詰を使って手軽に作れます。



### 材料(1人分)

白菜	120g
ツナ缶	10g
A うす口しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/2

### 作り方

- 白菜をざく切りにし、軸の部分とAを鍋に入れ、蓋をして弱めの中火でしんなりするまで約10分煮る。
- 1に白菜の葉の部分も入れ、さらに約10分煮る。
- ツナ缶の油を切らず全部入れ、さらに約10分煮込んで完成。

エネルギー 52kcal / たんぱく質 3.0g  
脂質 2.3g / 炭水化物 5.7g  
食塩相当量 0.9g / 野菜量 120g

## 春菊と白菜のくずし豆腐

冷蔵庫に1時間ほど置くと味がなじんで一層美味しくなります。



### 材料(1人分)

木綿豆腐	75g
春菊	20g
白菜	30g
玉ねぎ	10g
赤ピーマン	20g
ツナ缶	20g
塩	小さじ1/8
A 酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

### 作り方

- 豆腐はペーパータオルで包んで水を絞る。ボウルにあげてフォークでつぶし、Aを加える。
- 春菊は葉をちぎる。白菜の軸は縦にせん切り、葉はざく切り、玉ねぎはごく薄切り、赤ピーマンは薄い輪切りにする。
- 汁を切ったツナ缶をざっくり混ぜて、1を加えて和える。

エネルギー 168kcal / たんぱく質 9.7g  
脂質 12.0g / 炭水化物 5.4g  
食塩相当量 1.0g / 野菜量 80g

## 大根と鶏ミンチのうすくず煮

大根の代わりにかぶ、れんこんなどいろいろな野菜でお試しください。



### 材料(1人分)

大根	75g
にんじん	25g
しいたけ	15g
鶏ひき肉	15g
枝豆	10g
だし汁	100ml
塩	小さじ1/7
みりん	小さじ1/2
おろししょうが	少々
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
ゆず皮(天盛)	少々

### 作り方

- 大根は2cm角、にんじん、しいたけはそれより小さめの角切りにする。
- 枝豆を茹でておく。片栗粉は水小さじ1で溶いておく。
- だし汁を温め、1を入れ、煮立ったら5~6分煮る。塩、みりんを加え、鶏ひき肉を入れてほぐす。
- アクをとり野菜がやわらかくなったから、しょうがと枝豆を加え水溶き片栗粉でとろみをつけ器に盛る。

エネルギー 81kcal / たんぱく質 5.7g  
脂質 2.2g / 炭水化物 9.6g  
食塩相当量 1.0g / 野菜量 110g