

食塩2g、野菜たっぷり 簡単レシピ集 part2

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。

Facebook 四條畷保健所 検索 「減塩レシピ」も続々公開中

主食

トマト牛丼

薄味でもトマトの酸味でおいしくいただけます



材料(1人分)

ご飯	200g	
牛ロース肉(薄切り)	80g	
トマト (あればフルーツトマト)	70g	
A	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ2/3
三つ葉	5g	

作り方 (野菜70g)

1. トマトは厚さ5mmの輪切りにする。
2. フライパンに1とAを入れ、火にかける。トマトに火が通ったら、牛肉を入れ火を通す。
3. 丼にご飯を盛り、2をのせ、三つ葉をちらす。

エネルギー 709kcal / たんぱく質 19.6g
脂質 21.8g / 炭水化物 95.0g
食塩相当量 1.8g / 野菜量 70g

簡単ビビンバ

一皿で主食・主菜・副菜がそろいます



材料(1人分)

ご飯	200g	
牛肉薄切り	60g	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	おろしにんにく	少々
もやし	50g	
にんじん	20g	
ニラ	10g	
B	ごま油	小さじ1
	煎りごま	小さじ1
	塩	少々
卵	1個	
油	適量	
コチュジャン	適量	

作り方 (野菜80g)

1. 牛肉は細切りにし、Aを入れもみこむ。
2. にんじんはせん切り、ニラは3cmに切り、もやしと共に熱湯でサッと茹で水気を切る。ポウルに入れBを加えて和える。
3. フライパンに油を熱し、卵を割り入れ目玉焼きを作り、取り出し1を焼く。
4. 丼にご飯を盛り、2・3を盛り付け、好みでコチュジャンを添える。

エネルギー 655kcal / たんぱく質 22.7g
脂質 23.5g / 炭水化物 82.0g
食塩相当量 1.6g / 野菜量 80g

牛肉のすき煮丼

具だけ盛りつけて主菜にも！



材料(1人分)

ご飯	200g	
玉ねぎ	70g	
牛切り落とし	60g	
A	水	50ml
	砂糖	大さじ1/3
	しょうゆ	大さじ1/3
	酒	大さじ1/3
しょうが	少々	
紅しょうが	適量	

作り方 (野菜70g)

1. 玉ねぎは縦にせん切り、しょうがもせん切りにする。
2. 鍋にAと1を入れ牛肉を加えてほぐす。火をつけ中火で煮る。
3. 牛肉の色が変われば、ふたをしないうで弱火で煮る。
4. 丼に適量のご飯を盛り、3をのせ紅しょうがをちらしてもよい。

エネルギー 538kcal / たんぱく質 16.3g
脂質 12.4g / 炭水化物 84.6g
食塩相当量 0.9g / 野菜量 70g

副 菜

にんじんのたらこ炒め

お弁当のおかずにも彩りがきれいです



材料(1人分)

にんじん	70g
たらこ	15g
酒	大さじ1/2
油(またはバター)	小さじ1/2
しょうゆ	0.5g

作り方 (野菜70g)

1. にんじんはせん切りにする。
2. たらこは薄皮を除き、酒と混ぜておく。
3. フライパンに油を入れ、1を2~3分炒める。
4. しんなりしたら2を加えて炒め、たらこがパラパラにほぐれたらしょうゆを加える。

エネルギー 74kcal / たんぱく質 4.2g
脂質 2.8g / 炭水化物 6.6g
食塩相当量 0.8g / 野菜量 70g

チンゲン菜のラー油しょうゆ

ピリ辛味のお手軽な一品料理



材料(1人分)

チンゲン菜	100g	
A	しょうゆ	小さじ1
	ラー油	小さじ1/4
油	少々	

作り方 (野菜100g)

1. チンゲン菜は縦割りに4分の1に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、油を2~3滴入れる。
1を茹で、水気を切り軽くしぼる。
3. Aを合わせ、つけだれを作る。
※ラー油はごま油に代えてもよい。

エネルギー 22kcal / たんぱく質 1.1g
脂質 1.1g / 炭水化物 2.6g
食塩相当量 1.0g / 野菜量 100g

かんたんピクルス

2~3日冷蔵庫で保存できます



材料(1人分)

ミニトマト	3個(30g)	
きゅうり	1/2本(50g)	
玉ねぎ	20g	
A	酢	大さじ1
	水	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	1g
	黒こしょう	少々

作り方 (野菜100g)

1. ミニトマトはへたをとり、きゅうりはななめ薄切りに、玉ねぎは1cm幅に切る。
2. 器にAを入れて混ぜておく。
3. 1を沸騰したお湯ですっと茹で、水気をきる。
4. 2に3を入れ、冷蔵庫で冷やす。

エネルギー 46kcal / たんぱく質 1.1g
脂質 0.1g / 炭水化物 10.6g
食塩相当量 1.0g / 野菜量 100g

なすの揚げ煮

厚めのなすを揚げると中がトロリとやわらか



材料(1人分)

なす	100g	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	豆板醤	少々(0.5g)
	酢	小さじ1/2
揚げ油	適量	
B	ねぎのみじん切り	大さじ1/2
	しょうがのみじん切り	小さじ1/2
	にんにくのみじん切り	少々

作り方 (野菜100g)

1. なすは3cmの輪切りにする。
2. Aを合わせて鍋に入れておく。
3. 1を170℃の油で揚げ、油を切る。
4. 2を煮立てて3を入れ、さっと煮る。
仕上げにBを加え、味をなじませる。

エネルギー 130kcal / たんぱく質 1.7g
脂質 8.1g / 炭水化物 11.9g
食塩相当量 1.0g / 野菜量 100g

トマトのサラダ

彩りのきれいな副菜です(写真は3人分)



材料(1人分)

トマト	100g	
玉ねぎ	20g	
青じそ	1/2枚	
ドレッシング	酢	小さじ1
	油	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

市販のドレッシングでもOK

作り方 (野菜120g)

1. トマトはへたを取り、5mmの輪切りにし、器に並べて冷やしておく。
2. 玉ねぎはみじん切り(好みで水にさらす)、青じそも千切りにする。
3. 1に2のをせ、ドレッシングをかける。

エネルギー 96kcal / たんぱく質 0.9g
脂質 8.1g / 炭水化物 6.6g
食塩相当量 0.8g / 野菜量 120g

ポリポリ切り干し大根

常備菜にもなる一品



材料(1人分)

にんじん	20g	
切り干し大根	20g(乾燥)	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	煎りごま	小さじ1/3
	切り昆布	少々

作り方 (野菜90g)

1. にんじんは5mmのせん切り、切り干し大根は洗って水で戻し、軽くしぼる。
2. 耐熱容器に1とAを入れて混ぜラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600wで1~2分)

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

かぼちゃとにんじんの蒸し煮

野菜ときのこの素材のおいしさが味わえます



材料(1人分)

かぼちゃ	50g
にんじん	20g
玉ねぎ	25g
しめじ	20g
ぽん酢しょうゆ	小さじ2

作り方 (野菜95g)

1. かぼちゃとにんじんは5mmの薄切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。
2. 耐熱容器に玉ねぎ、かぼちゃ、にんじんを並べ、周りにしめじをおく。
3. 水を少々振りかけてラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600wで2分)
4. ぽん酢しょうゆを添える。

エネルギー 70kcal / たんぱく質 2.2g
脂質 0.3g / 炭水化物 16.1g
食塩相当量 0.6g / 野菜量 95g

サバ缶サラダ

サバ缶の旨味で野菜がモリモリ食べられます



材料(1人分)

キャベツ	100g	
玉ねぎ	20g	
パプリカ	15g	
サバ缶詰水煮	60g	
A	しょうゆ	小さじ1/6
	油	少々
	こしょう	少々

作り方 (野菜135g)

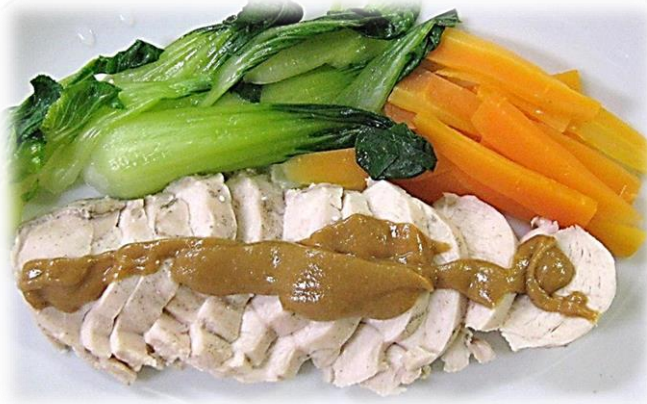
1. キャベツ、玉ねぎ、パプリカは薄くせん切りにする。
2. ボウルに1を入れ、汁気を切ったサバ缶とAを加えて和える。

エネルギー 155kcal / たんぱく質 14.3g
脂質 7.2g / 炭水化物 8.3g
食塩相当量 0.7g / 野菜量 135g

主 菜

ゆで鶏のごまだれ

鶏むね肉もっちり柔らかい一品です



材料(1人分)

鶏むね肉	100 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
A	しょうが	1かけ
	塩	少々
	酒	大さじ1/2
チンゲン菜	50 g	
にんじん	30 g	
B	練りごま(白)	大さじ1.1/2
	砂糖	小さじ1
	しょう油	小さじ1
	酢	小さじ1/2

作り方 (野菜80g)

1. 鶏肉は塩、こしょうで下味をつけ、しょうがは皮付きのまま薄切りにする。
2. 鶏肉とAを鍋に入れ、ひたひたの水で沸騰するまで強火、沸騰後は弱火で10分茹でる。
3. チンゲン菜は5cm、にんじんは5cmの薄切りにする。別鍋で湯を沸かし、油を数滴入れて茹で、軽く絞る。
4. 器に3、1cmのそぎ切りにした2を盛り付け、合わせたBをかける。

エネルギー 190kcal / たんぱく質 24.9g
脂質 5.9g / 炭水化物 9.2g
食塩相当量 1.7g / 野菜量 80g

玉ねぎと豚肉のしょうが焼き

玉ねぎはじっくり焼くと甘味が出ます



材料(1人分)

豚肉しょうが焼き用	80 g	
かたくり粉	大さじ1/2	
玉ねぎ	60 g	
A	おろししょうが	5 g
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2	
サラダ菜(添え)	12 g	

作り方 (野菜72g)

1. 玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。Aを合わせる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れ、透明感が出てくるまで両面を焼き、取り出す。
3. 豚肉にかたくり粉を薄くまぶしフライパンに並べて両面を焼く。色が変わったら2を戻し入れ、Aをかけてからめる。
4. サラダ菜を添え、3を盛り付ける。

エネルギー 266kcal / たんぱく質 17.9g
脂質 14.3g / 炭水化物 12.4g
食塩相当量 1.4g / 野菜量 72g

白身魚のねぎみそ焼き

白身魚を鶏肉にかえてもOK!



材料(1人分)

白身魚の切り身	70 g(1切れ)	
酒	大さじ1/2	
ねぎ	20g	
A	みそ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1/2
赤パプリカ	1/6個	
黄パプリカ	1/6個	

作り方 (野菜70g)

1. ボウルに小口切りにしたねぎとAを入れてよく混ぜ合わせておく。
2. 魚は酒をふってしばらくおき、水分をふき取り、1を塗って15分以上おく。
3. パプリカは食べやすく切る。
4. アルミホイルに2と3を並べグリルで焼く。

エネルギー 104kcal / たんぱく質 14.2g
脂質 0.8g / 炭水化物 9.7g
食塩相当量 1.2g / 野菜量 70g

豚キャベツの甘辛みそ

しばらく置くと味がなじみます。お弁当のおかずにも最適!



材料(1人分)

キャベツ	150g	
豚肉薄切り	75g	
酒	小さじ1/2	
A	コチュジャン	小さじ1
	みそ	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	おろししょうが	少々
	おろしにんにく	少々
	酢	少々
煎りごま(白)	少々	

作り方 (野菜150g)

1. キャベツをざく切りにし、耐熱容器に入れる。その上に切った豚肉をのせて酒をふる。
2. 1にラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する。(600Wで4~5分)
3. 別の耐熱容器にAを合わせ、電子レンジで温める。(600Wで10~20秒)
4. 2に3をかけ、煎りごまをちらす。

エネルギー 282kcal / たんぱく質 17.7g
脂質 17.6g / 炭水化物 11.7g
食塩相当量 1.3g / 野菜量 150g