



大阪府

# 毎日忙しいあなたへ贈る



## 食塩2g野菜たっぷり簡単レシピ集 part3

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



料理は時間も手間もかかるから、面倒。コンビニに頼ってます。



残業で夜遅くて健康的な食事なんて無理。退勤後に牛丼やラーメンですませてしまう。



朝食は抜き、昼食はパンや栄養ゼリーで済ませます。毎日調理するのは無理！



わかる。みんな食事に悩みあるよね。でも、日々の食事の積み重ねが、あなたの健康の要。大事にしなきゃもったいない！

コンビニは便利けどお惣菜は濃い味付けで野菜も少なくなりがち。



短時間で簡単にできる、野菜たっぷり減塩メニューを一品プラスするところから始めてみよう。



丼やめん類などの単品料理は、野菜が少なく、糖質と脂質に偏ってしまいがち。



夜は代謝が下がり、食事からとったエネルギーが消費されにくいので、肥満の原因に。

朝食抜きやパンだけの食事では、必要なエネルギーや栄養素が不足し、だるさや風邪が長引く原因に。



休日に作って冷凍したり、夕食の残りをアレンジして朝食やお弁当に活用しよう。

器具少ない!  
食材少ない!  
時短レシピ!

夜遅い時の  
レシピ!

まずはここから  
作り置きアレンジ  
レシピ!

気になるレシピは次のページから



©2014 大阪府もずやん

# まずはここから 作り置きアレンジレシピ!

- ①調理器具や保存容器は清潔なものを使いましょう。
- ②具材はしっかり火を通し、完全に冷めてから密閉し冷蔵しましょう。
- ③食べるときは必ず再加熱をしましょう。
- ④2~3日で食べきりましょう。(夏はより早めに)

## 小分けにして冷凍保存も!

### 洋風鶏めし



【1人分の栄養価】  
 エネルギー 595kcal / たんぱく質 20.6g  
 脂質 13.7g / 炭水化物 90.2g  
 食塩相当量 1.1g / 野菜量 85g

#### 材料 (3人分 2合)

米	2合(300g)
鶏もも肉	240g
玉ねぎ	1/2個(75g)
にんじん	7cm(75g)
ミニトマト	6個(75g)
水	2カップ弱(390ml)

A	みりん	大さじ2(36g)
	しょうゆ	大さじ1/2(9g)
	顆粒コッメ	小さじ1(3g)
	オリーブ油	小さじ1(4g)
	こしょう	少々
青ねぎ	1本(30g)	

#### 作り方

- ①米をとぐ。
- ②鶏肉はそぎ切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ミニトマトはヘタを取る。
- ③炊飯器に米と水を入れ、Aを入れて混ぜ、②のをせて炊飯する。
- ④炊き上がりに小口切りの青ねぎを混ぜる。

卵をのせてオムライスに♪

## アレンジが楽しい

### 野菜たっぷりコンソメスープ



【1人分の栄養価】  
 エネルギー 105kcal / たんぱく質 2.3g  
 脂質 8.1g / 炭水化物 6.3g  
 食塩相当量 0.8g / 野菜量 71g

#### 材料 (4人分)

玉ねぎ	2/3個(100g)
にんじん	6cm (60g)
ベーコン	2枚(40g)
キャベツ	中2枚(120g)
にんにく	1かけ(5g)
オリーブ油	大さじ1と1/3(16g)
水	3カップ (600ml)
固形コンソメ	1個(5.2g)
こしょう	少々

#### 作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ベーコンは5mm角に切り、キャベツは1cm角の色紙切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒める。
- ③キャベツ以外の具を加えて少し炒め、キャベツ、水、コンソメを加えフツフツしたら、ふたをして15分ほど煮込み、こしょうで味を整える。

- ・トマト缶を足してトマトスープ。
- ・牛乳とアサリ(水煮缶)を足してクラムチャウダー。  
⇒チーズとご飯をいれてチン、リゾット風も!

## ご飯がすすむ一品

### 豚肉のすき煮



【1人分の栄養価】  
 エネルギー 159kcal / たんぱく質 13.6g  
 脂質 6.2g / 炭水化物 10.2g  
 食塩相当量 1.5g / 野菜量 72g

#### 材料 (4人分)

豚もも肉	240g	
玉ねぎ	2個(280g)	
水	1/2カップ(100ml)	
A	砂糖	大さじ1と1/3(12g)
	しょうゆ	大さじ2(36g)
	酒	大さじ1と1/3(20g)
	しょうが	少々(8g)

#### 作り方

- ①玉ねぎはうす切り、しょうがはせん切りにする。
- ②鍋にAを入れ一口大に切った豚肉を加えてほぐしながら中火で煮る。
- ③豚肉の色が変われば、玉ねぎと水を加え、ふたはしない弱火で、汁が少し残るまで煮詰める。

- ・ご飯に乗せると豚丼に。
- ・ピーマンと豆板醬で炒めてチンジャオロース風に。
- ・卵とじにしても◎

# もうこんな時間?夜遅い時のレシピ



©2014 大阪府もずやん

## 単品料理にプラス野菜

### 白菜と油揚げのポン酢和え



【1人分の栄養価】  
エネルギー 38kcal / たんぱく質 2.2g  
脂質 1.8g / 炭水化物 3.9g  
食塩相当量 0.5g / 野菜量 100g

#### 材料 (1人分)

白菜	中1枚(100g)
油揚げ	1/4枚(5g)
ぽん酢しょうゆ	小さじ1(6g)
一味唐辛子	適量

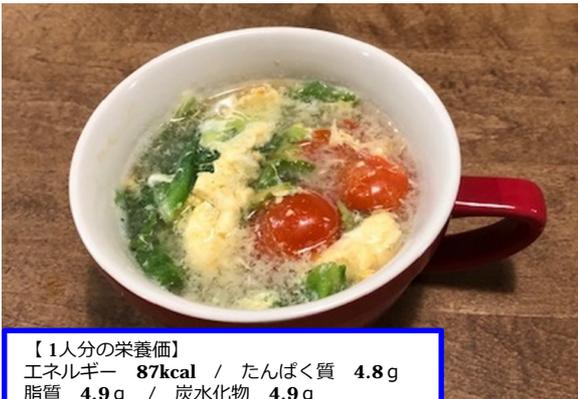
#### 作り方

- ①白菜は縦半分に切り、2cm幅に切る。
- ②油揚げをオーブントースターでカリッとするまで3~5分焼き、1~2cm幅に切る。
- ③器に①を入れて電子レンジ(600W)で2~3分加熱し水気を切る。
- ④②と③を熱いうちにぽん酢しょうゆで和え、器に盛る。好みで一味唐辛子をふる。

遅い時間にもピッタリ! あっさりした一品です♪

## レンジで簡単!

### トマトとレタスと卵のスープ



【1人分の栄養価】  
エネルギー 87kcal / たんぱく質 4.8g  
脂質 4.9g / 炭水化物 4.9g  
食塩相当量 0.9g / 野菜量 70g

#### 材料 (1人分)

ミニトマト	3~4個(45g)	
レタス	中1枚(25g)	
ベーコン	1/4枚(5g)	
卵	1/2個(28g)	
A	水	1/2カップ°(100ml)
	酒	小さじ1(5g)
	顆粒コンソメ	小さじ1/2(1.5g)
こしょう	少々	

#### 作り方

- ①トマトはヘタを取りレタスとベーコンはちぎる。
- ②器に①とAを入れて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③②に割りほぐした卵を入れて電子レンジ(600W)で再度30秒加熱し、こしょうで味を整える。

お腹にやさしい食べるスープです。  
食べる時にはトマトを潰してどうぞ。  
卵を春雨やコーンに変えても美味しい!

## バランスのよい一品

### チゲ風煮物



【1人分の栄養価】  
エネルギー 177kcal / たんぱく質 23.2g  
脂質 2.9g / 炭水化物 10.4g  
食塩相当量 2.1g / 野菜量 105g

#### 材料 (1人分)

タラ	1切れ(100g)	
木綿豆腐	50g	
玉ねぎ	1/3個(50g)	
白菜キムチ	45g	
青ねぎ	1.5本(10g)	
A	鶏がらスープの素	小さじ1/5(0.6g)
	水	1/2カップ°(100ml)
	酒	大さじ1(15g)
	塩	少々0.5g

#### 作り方

- ①タラと豆腐は1口大に切り、玉ねぎはくし形、青ねぎは3~4cmに切る。
- ②鍋に水を入れ、Aと玉ねぎを加えて中火で煮る。
- ③煮立ったら、豆腐、タラ、キムチを入れて、ふたをして5分位煮る。
- ④仕上げに青ねぎを散らす。

麺類や餅を入れると、主食・主菜・副菜が揃います。  
魚を豚肉にしても◎



©2014 大阪府もずやん

# 器具少ない!食材少ない!時短レシピ!

## ちぎってまぜるだけ!

### おかかレタス



【1人分の栄養価】  
エネルギー 24kcal / たんぱく質 1.7g  
脂質 1.2g / 炭水化物 2.5g  
食塩相当量 0.5g / 野菜量 70g

材料(1人分)

レタス	3枚(70g)
カツオ節	1g
焼きのり	1g
塩	少々(0.5g)
ごま油	小さじ1/4(1g)

作り方 要: 3分

- ①レタスは洗って水を切り、一口大にちぎる。
- ②皿にレタス、カツオ節、塩を入れてよく混ぜる。
- ③ごま油とちぎった焼きのりを加えてさっと和える。

カット野菜を使ってより時短。  
カツオ節をちりめんじゃこにしても◎

## お皿1枚でレンジでチン!

### さば缶とキャベツのめんつゆマヨ蒸し



【1人分の栄養価】  
エネルギー 212kcal / たんぱく質 16.8g  
脂質 12.4g / 炭水化物 7.9g  
食塩相当量 1.5g / 野菜量 100g

材料(1人分)

さば水煮缶	1/2缶(72g)
キャベツ	1枚(65g)
長ネギ	20cm(20g)
にんじん	2cm(15g)
3倍濃縮麺つゆ	小さじ1(7g)
マヨネーズ	大さじ1/2(6g)
七味唐辛子	適量

作り方 要: 10分

- ①キャベツは3cm角のざく切り、ねぎは斜め薄切り、にんじんは薄切りにする。
- ②耐熱皿にキャベツを敷いて、缶汁を切ったさばをのせ、その上にねぎ・にんじんをのせる。
- ③めんつゆとマヨネーズを合わせ②にかけて、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で3~5分加熱する。好みで七味唐辛子をふる。

カット野菜とさば缶で手軽に。  
ごはんがあれば、主食、主菜、副菜が揃います。

## フライパンいらず!

### クイックレンジ焼きそば



【1人分の栄養価】  
エネルギー 487kcal / たんぱく質 18.5g  
脂質 11.3g / 炭水化物 74.8g  
食塩相当量 2.2g / 野菜量 120g

材料(1人分)

焼きそばめん	1玉(150g)
キャベツ	1枚半(100g)
ピーマン	1個(20g)
豚もも薄切り	2枚(40g)
天かす(あれば)	10g
とんかつソース	大さじ2弱(28g)
こしょう	少々

作り方 要: 10分

- ①豚肉はひと口大に切り、とんかつソース大さじ1/2をからめる。
- ②耐熱皿にざく切りのキャベツ、軽くほぐした麺、せん切りピーマン、①、天かす、の順に重ねる。
- ③残りのソースをまんべんなくかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で5~6分加熱する。
- ④こしょうをふり、よく混ぜる。

野菜たっぷり!一品で主食・主菜・副菜が揃います。  
仕上げにカツオ節や青のりをふりかけても。