

2019



厚生労働省は、日本人の1日の塩分摂取量を**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**としています。尾張旭市では、尾張旭市健康づくり食生活改善協議会にお願いし、広報おわりあさひ(偶数月の15日号)に「レシピの玉手箱」を掲載しています。レシピは塩分控えめなものばかりですが、こちらでは、1人分の栄養価「塩分1g以下」のものを「減塩メニュー」としてご紹介しています。(レシピの左上に「減塩マーク」が目印です。)塩分控えめでも、美味しく食べる工夫が満載です。日頃の食事作りに、お役立てください。

※レシピに記載のある「塩…少々」は、塩分量に換算されていません。「少々」は、親指と人差し指でつまんだ量です。個人差はありますが、0.3g程度と言われています。



尾張旭市 健康課
(0561) 55-6800

レシピの玉手箱 150

シェパーズパイ(イギリスのミートパイ)

材料(4人分)

ジャガイモ	300g(3個)	合いびき肉	240g
牛乳	300ml	ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1/4	トマトケチャップ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2	塩	小さじ1/6
タマネギ	200g(1個)	ナツメグ	少々

作り方

- 一口大に切ったジャガイモ、牛乳を鍋に入れ、ジャガイモに竹串が刺さるまで中火で煮る。汁気を飛ばしながら、とりとし始めたら、へらでつぶし、塩を加えて混ぜる。
- フライパンでオリーブ油を熱し、みじん切りにしたタマネギを中火で少し色づくまで炒め、合いびき肉を加えてさらに炒める。
- ②に[A]を加え、味を整える。
- 耐熱器に③を広げ、上に①をのせて表面を平らにし、フォークで筋をつける。
- ④を180度のオーブンで熱し、表面に焼き色がついたら出来上がり。

ひと口メモ

タマネギの抗菌作用で、風邪の予防に効果的!

ジャガイモのビタミンCは、りんごの5倍以上
魚焼きグリルやトースターでも作れる

レシピの玉手箱 151

めかじきのカレー炒め

減塩

材料(4人分)

めかじき	4切れ(240g)	小麦粉	大さじ3
塩	小さじ1/3	[A] カレー粉	小さじ1
サラダ油	大さじ2	水	大さじ2

作り方

- めかじきは1切れを半分に切り、塩をふって5、6分おく。
- ボウルで[A]を混ぜ合わせる。
- ①の水気をキッチンペーパーで取り、②に入れ、手で揉み込みながら衣を付ける。
- フライパンでサラダ油を熱し、③を弱火で両面焼き、中心まで火が通れば出来上がり。

ひと口メモ

カレー粉で、おいしく減塩!

カレー風味で食欲アップ
衣が焦げたり、剥がれたりしないよう火加減に注意

1人分の栄養価 ●エネルギー/281kcal ●たんぱく質/15.5g ●脂質/14.0g ●カルシウム/104mg ●塩分/1.3g

1人分の栄養価 ●エネルギー/172kcal ●たんぱく質/12.2g ●脂質/10.7g ●カルシウム/6mg ●塩分/0.5g

ヘルスメイトの 152 全箱 玉手箱

具沢山のいなり寿司

材料(4人分)

米	1.5合	米酢	大さじ2
油揚げ	8枚 [A]	砂糖	小さじ2
カニかまぼこ	2本	塩	小さじ1/2
錦糸卵	30g	水	250ml
レンコン甘酢漬	10g [B]	砂糖	大さじ4
シイタケ甘しょうゆ漬	10g	しょうゆ	大さじ3
絹さや	適宜		
紅しょうが	適宜		



具材をアレンジして
オンリーワンの
おいなりさんを作ろう!

- 作り方**
- ① ボウルで[A]を混ぜ合わせる。
 - ② 炊けたご飯に①を合わせ、酢飯を作る。
 - ③ 油揚げを半分に切り、湯通しする。
 - ④ 小鍋に③と[B]を入れ、煮る。
 - ⑤ 具材を、詰めやすい大きさにそれぞれ切る。
 - ⑥ ④に⑤を詰め、彩り良く⑥を乗せて出来上がり。

ひと口メチ ▶ 彩り豊かで食欲増進
▶ おもてなし料理にぴったり

1人分の栄養価 ●エネルギー/294kcal ●たんぱく質/10.7g ●脂質/4.0g ●カルシウム/49mg ●塩分/1.5g

ヘルスメイトの 153 全箱 玉手箱

豚肉のソースマリネ

材料(2人分)

豚ロース肉	140g	おろしニンニク	2g
酒	小さじ2	トマトケチャップ	大さじ3
タマネギ	中1/2個 [A]	ウスターソース	大さじ1.5
赤パプリカ	1/2個	オリーブオイル	小さじ1.5
ピーマン	1個		
レタス	2・3枚		
ブロッコリー	80g		



暑い季節にぴったりな
爽やか料理♪

- 作り方**
- ① 豚ロース肉に酒を振り掛ける。
 - ② タマネギは薄切りにして水にさらした後、水切りする。
 - ③ 赤パプリカとピーマンは細切りにしてさっとゆでる。
 - ④ 混ぜ合わせた[A]に②③を入れる。
 - ⑤ ①をゆでる。ゆでた後は水に入れない。
 - ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り、④に混ぜる。
 - ⑦ 皿にレタスを敷き、⑥を盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

ひと口メチ ▶ 肉と野菜がたっぷりて
栄養満点
▶ 豚ロース肉にはビタミンB₆が
豊富で夏バテ予防に効果的

1人分の栄養価 ●エネルギー/203kcal ●たんぱく質/18.3g ●脂質/7.2g ●カルシウム/41.9mg ●塩分/1.6g

ヘルスメイトの 154 全箱 玉手箱

かんたんパンキッシュ

材料(4人分)

ホウレンソウ	75g	卵	3個
カボチャ	75g [A]	牛乳	150cc
ベーコン	80g	塩	小さじ1/3
タマネギ	100g	コショウ	少々
しめじ	1/2袋		
食パン(10枚切り)	4枚		
ピザ用チーズ	30g		



冷蔵庫の野菜が
豪華に大変身!

- 作り方**
- ① ホウレンソウはゆでてから冷水に入れ、水切りをして2cm幅に切る。
 - ② カボチャは5mm角に切り、レンジで1分加熱する。
 - ③ ベーコンは5mm角、タマネギは薄切り、しめじはほくして2cm幅に切り、フライパンで炒める。
 - ④ 混ぜ合わせた[A]に②③④を加える。
 - ⑤ 型にクッキングシートを敷き、食パンを乗せる。
 - ⑥ ⑤に④を流し入れ、チーズを乗せて220度のオーブンで15分焼き、180度に下げてさらに10~15分焼いて出来上がり。

ひと口メチ ▶ ホウレンソウとカボチャには、
ビタミンC、カルシウム、
鉄分が豊富
▶ 具材を変えてアレンジも
楽しめる

1人分の栄養価 ●エネルギー/272kcal ●たんぱく質/15.9g ●脂質/11.5g ●カルシウム/152mg ●塩分/1.4g

ヘルスメイトの 155 全箱 玉手箱

カボチャのグラタン ~ローリングストック! 非常食を使った料理~

材料(2人分)

★冷凍カボチャ	100g	マヨネーズ	大さじ2
★ツナ缶(ノンオイル)	1缶(60g) [A]	塩	少々
ピザ用チーズ	20g		
パセリのみじん切り	少々		

★備蓄用非常食



非常食がおしゃれで
おいしい料理に♪

- 作り方**
- ① 冷凍カボチャを凍ったままラップで包み、電子レンジで3分加熱した後、フォークでつぶす。
 - ② ①、ツナ缶、[A]を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ピザ用チーズを乗せる。
 - ③ ②にパセリをふり、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて出来上がり(オーブンの場合は、200℃で約5分)。

ひと口メチ ▶ カボチャにはβカロテンや食物繊維が豊富
▶ 非常食として野菜を冷凍保存しておけば
いつでも手軽に野菜を取れる

1人分の栄養価 ●エネルギー/182kcal ●たんぱく質/7.7g ●脂質/12.3g ●カルシウム/16mg ●塩分/0.8g