

2021

ヘルスメイトの

レシピの 玉手箱



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。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。メインになるおかずからデザートまで、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

かきとブロッコリーのオイスターソース炒め



材料(4人分)

かき(むき身)	300g	ブロッコリー	400g
シイタケ	180g	塩	少々
オイスターソース	大さじ2	こしょう	少々
水	大さじ4	片栗粉	大さじ2
酒	大さじ4	サラダ油	大さじ2
砂糖	小さじ1		
減塩しょうゆ(しょうゆでも可)	大さじ1		

作り方

- 塩水(水カップ2+塩小さじ1)でかきを振り洗い後、水で洗い、ざるに取る。
- ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて5mmの厚さに切り、全部を硬めにゆでる。
- シイタケは軸を取り、大きければ2つにそぎ切りする。
- ①の水気をペーパータオルでよく取り、塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- フライパンでサラダ油を熱し、④の両面を中火で1分ずつ焼く。
- ⑤に②③を加えて強火で1分程度炒め、[A]をからめて完成。

免疫力を高めて
冬を乗り越えよう!

かきに含まれる
亜鉛は、
免疫活性に
効果的

ひと
メモ

1人分の栄養価 ●エネルギー/167kcal ●たんぱく質/9.1g ●脂質/7.4g ●カルシウム/89mg ●塩分/2.1g

白身魚の酢豚風



材料(4人分)

白身魚(約60g)	2切れ(メカジキや青魚でもおいしい)	塩	少々
長ネギ	1/4本	しょうが汁	小さじ1
パプリカ赤・黄	各1/8個 [A]	酒	小さじ1
ピーマン	1個	しょうゆ	小さじ1
シイタケ	2個	塩	小さじ1/4
タマネギ	1/4個	砂糖	大さじ1
タケノコ	40g	酢	大さじ1
サヤエンドウ	20g [B]	鶏がらスープのもと	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1	水	50ml
揚げ油	適量	片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2		

作り方

- 白身魚は、食べやすい大きさにそぎ切りし、[A]で下味をつける。
- 長ネギは1cm厚さの斜め切り、パプリカとピーマンは薄切り、シイタケは半分にそぎ切り、タマネギは横に半分にしてくし形切り、タケノコは薄切りにし、サヤエンドウは筋を取る。
- ①の水気を拭き、片栗粉をまぶして余分な粉を落とし170℃の油で揚げる(フライパンで焼くのも可)。
- 中華鍋またはフライパンでサラダ油を熱し②を中火で炒める。合わせた[B]を加えとろみが出てきたら③を手早く絡めて完成。

彩り鮮やかで
栄養たっぷり♪

数種類の野菜や
旬の食材を使うことで、
栄養価も上がり
免疫力向上効果が
期待できます

ひと
メモ

1人分の栄養価 ●エネルギー/152kcal ●たんぱく質/13.0g ●脂質/3.4g ●カルシウム/40mg ●塩分/1.8g

ヘルスメイトの レシピの 玉手箱 164



パプリカ・ハンバーグ

ひとロメモ

ビタミンCを含むパプリカと、ビタミンEを含むオリーブ油で抗酸化作用の増加が期待

材料(4人分)

黄パプリカ	1個	溶き卵	1/2個
赤パプリカ	1個	トマトケチャップ	大さじ1
パン粉	10g	オリーブ油	大さじ1/2
牛乳	大さじ2	白ワイン	大さじ2
合挽き肉	200g	ピザ用チーズ	60g
塩	小さじ1/3	パプリカパウダー	適量
こしょう	適量	パセリ	適量

作り方

- ①パプリカはへたと種をくり抜き、1.5cm厚さの輪切りにそれぞれ4つ取り、残りを粗みじんに切る。
- ②パン粉と牛乳を混ぜる。
- ③合挽き肉に塩とこしょうを加えて練り、粗みじんにしたパプリカと②を加えて更に混ぜる。
- ④ラップの上にパプリカの輪切りを並べて置き、③を詰める。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、④の両面を中火で2分焼き、白ワインを加え、ふたをして弱火で4分蒸し焼きにする。
- ⑥⑤にチーズを乗せ、再びふたをして加熱する。器に盛り、パプリカパウダーを振り掛け、パセリを添えて完成。

1人分の栄養価

●エネルギー/269kcal ●たんぱく質/15.3g
●脂質/17.6g ●カルシウム/199mg ●塩分/1.0g



ヘルスメイトの レシピの 玉手箱 165



茹で鶏のピリ辛甘酢だれ

ひとロメモ

- 湯煎で調理することで、しっとりとした仕上がり
- ラー油の量で、辛さを調節してください

材料(4人分)

鶏むね肉(100g)	4切れ
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
長ねぎ	1/2本
大葉	4枚
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ2
酢	大さじ2
ラー油	大さじ1
ニンニク(すりおろし)	小さじ2

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り、フォークで数カ所に穴を開ける。
- ②耐熱用食品ポリ袋に①と酒・砂糖を入れ、なじませ、空気が入らないように口を縛る。
- ③鍋に湯を沸かし、②を袋ごと入れ、10分間加熱した後、火を止めて冷めるまでそのままにする。
- ④長ねぎをみじん切りにし、⑥と混ぜる。
- ⑤③の鶏むね肉を取り出し、薄めに切る。
- ⑥皿に、大葉と⑤を盛り付け、④をかけて完成。

1人分の栄養価

●エネルギー/148kcal ●たんぱく質/17.2g
●脂質/4.3g ●カルシウム/13mg ●塩分/0.8g

ヘルスメイトの レシピの 玉手箱 166



乾パンの塩キャラメル味

ひとロメモ

手軽に作れるので、手作りおやつにぴったり!

材料(4人分)

乾パン	80~100g
砂糖	50g
バター(マーガリン)	40g
サラダ油	小さじ1
バニラエッセンス	数滴
食塩	ひとつまみ

作り方

- ①乾パン以外の材料をフライパンに入れる。
- ②中火で煮詰めていく。
- ③ペーージュ色になってきたら、火を止める。(加熱しすぎると苦くなるため注意。)
- ④③に乾パンを投入し、絡める。
- ⑤パットにクッキングシートを敷き、④を重なり合わないよう広げ、冷ます。
- ⑥表面が固まれば完成。(塩味が足りなければ、少し食塩をふりかける。)

1人分の栄養価

●エネルギー/181kcal ●たんぱく質/1.8g
●脂質/7.4g ●カルシウム/79mg ●塩分/0.2g



ヘルスメイトの レシピの 玉手箱 167



裏まき寿司

ひとロメモ

- 巻き始めをしっかり押さえることで、仕上がりがきれいに
- お酢やごまの香ばしさを、おいしく減塩

1人分の栄養価

●エネルギー/335kcal ●たんぱく質/7.4g ●脂質/8.9g ●カルシウム/102mg ●塩分/0.6g

材料(6本分)

米	2.5合	焼きのり	3枚
すし酢	120cc	カニカマ	12本
アボカド	1個	マヨネーズ	大さじ1
青しそ	6枚	いりごま(白・黒)	各大さじ3
すだち	適宜		

作り方

- ①米は少し硬めに炊き、すし酢を手早く混ぜ、冷ます。
- ②アボカドは縦半分に切り、種と皮を除き、くし形に12等分、青しそは縦半分、焼きのりは2等分に切る。
- ③巻きすの上に、焼きのりより少し大きめに切ったクッキングシートを置き、焼きのりをのせ、①の6分の1量を端まで均等に広げる。
- ④③をクッキングシートの上で焼きのりごと裏返し、中央から少し手前にカニカマ2本を1列に並べ、マヨネーズを塗り、青しそ1枚分とアボカド2切れをのせて巻く。
- ⑤巻き終わったら寿司を手前に寄せ、空いたところにいりごまを広げる。寿司を転がし、いりごまを付け、食べやすい大きさに切る。