

2020

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未滿**、**女性6.5g未滿**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。日頃の食事作りにも、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程度とされています。

尾張旭市 健康課
(0561)55-6800

ヘルスメイトの レシピの 玉手箱

156

韓国風海苔巻き

材料(4人分)

ご飯	520g	[B] ごま油	小さじ 1
ニンジン	80g	砂糖	小さじ1/2
ホウレンソウ	60g	塩	小さじ1/4
牛ひき肉	80g	[C] ごま油	小さじ 1
卵	2個	塩	小さじ1/4
塩	少々	おろしニンニク	小さじ 1/2
カニカマ(スティック)	4本	[D] しょうゆ	小さじ 1
キムチ	40g	砂糖	小さじ 1/2
焼きノリ	4枚	おろしニンニク	小さじ 1/2
サラダ菜	4枚	ごま油	小さじ 1/2
[A] ごま油	小さじ1	みりん	小さじ 1
白ごま	大さじ1	こしょう	少々
塩	小さじ1/2	コチュジャン	小さじ 1



パーティーや
お弁当にぴったり!

作り方

- 硬めに炊いたご飯に、[A]を入れて混ぜ、冷ます。
- 細切りにしたニンジンと[B]を混ぜ、レンジで2分ほど加熱する。
- ホウレンソウをゆでた後、しっかり水気を切り、[C]とあえる。
- 牛ひき肉を[D]でもみ込み、そぼろ状になるまで炒めて冷ます。
- 卵をとき、塩を加え卵焼きを作り細く切る。カニカマは細く裂く。キムチは水気を切って細かく刻む。
- 巻きすに焼きノリを乗せ、①を薄く広げ、サラダ菜を敷き、②～⑤を乗せ、きつく巻く。巻き終わりを下にして、食べやすい大きさに切り分けて完成。

ひと
メモ

- ノリにはミネラルやビタミンがたっぷり
- 好きな具材を巻いて自分好みの味にアレンジ

1人分の栄養価 ●エネルギー/399kcal ●たんぱく質/14.2g ●脂質/12.3g ●カルシウム/102mg ●塩分/1.6g

ヘルスメイトの レシピの 玉手箱

157

サバ缶の豆腐バーグ野菜あんかけ

材料(4人分)

豆腐ハンバーグ		野菜あんかけ	
サバ缶(水煮)	1缶	タマネギ	100g
木綿豆腐	160g	ニンジン	40g
タマネギ	70g	エリンギ	30g
レンコン	100g	小松菜	60g
ショウガ	20g	シメジ	50g
[A] 片栗粉	大さじ2	だし汁	100ml
味噌	小さじ1	しょうゆ	大さじ1.5
油	小さじ1	砂糖	大さじ1
		酢	大さじ1
		生姜汁	小さじ1
		片栗粉	小さじ2



サバ缶を使った
主役の一品!

作り方

- サバ缶の汁気を切ってボウルに入れ、ほぐす。
- 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで約3分加熱して水気を切る。
- タマネギをみじん切り、レンコン半分を粗みじんにし、残りのレンコンとショウガは擦りおろす。
- ①に、②③と[A]を入れてよく混ぜ、成型する。
- 油をひいたフライパンを熱し、④を表面がきつね色になるまで焼いてからふたをして蒸し焼きにする。
- タマネギを薄切り、ニンジンを千切り、エリンギ・小松菜は3~4cmの大きさにそろえて切り、シメジをほぐす。
- タマネギをしんなりするまで炒めた後、ニンジン、エリンギ、シメジ、小松菜の順で炒める。
- [B]を混ぜ合わせ、②に入れて沸騰させ、とろみをつける。
- 皿に⑤を盛りつけ、⑧をかけて完成。

ひと
メモ

- いろいろな食材の食感が楽しい
- サバ缶の汁はみそ汁のだしにもぴったり

1人分の栄養価 ●エネルギー/192kcal ●たんぱく質/11.3g ●脂質/8.1g ●カルシウム/139mg ●塩分/1.4g

チーズ in 高野豆腐のミルク煮



乳製品だけでなく、
高野豆腐からもカルシウムが
取れる一品

▶ビタミンDが豊富な
きのこ類と一緒に食べて
カルシウムの
吸収率をアップ!

ひと
メテ



材料(2人分)

高野豆腐	2枚	サニーレタス	2枚
スライスチーズ	2枚	トマト	中1個
大葉	6枚	牛乳	50ml
豚ロース薄切り肉	100g	水	50ml
小麦粉	大さじ1	[A] みりん	大さじ1
エリンギ	100g	コンソメ顆粒	小さじ1
ニンジン	5cm	塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ1		

作り方

- 高野豆腐は水で戻し、絞って水気を切り、包丁で1枚を3等分し、切り込みを入れる。
- チーズは1枚を3等分し、それぞれ巻きながら大葉で包む。
- ①で②をはさんで、豚肉で巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- エリンギ、ニンジンを薄切りにする。
- フライパンでサラダ油を熱し、①を軽く炒めて取り出す。
- ③の巻き止まりを下にし、全体がこんがりするまで焼く。
- ⑤と[A]を⑥に加え、中火で加熱する。
- 皿にサニーレタス、トマト、⑦を盛り付けて完成。

1人分の栄養価 ●エネルギー/346kcal ●たんぱく質/24.3g ●脂質/19.4g ●カルシウム/252mg ●塩分/1.2g

豆腐DEゼリー レモン風味



暑い日に
びったりな
デザート!

ひと
メテ

▶さっぱりした甘みと
適度な酸味が特徴
▶季節の果物に変えて
アレンジも



材料(6人分)

絹ごし豆腐	100g	[A] 牛乳	150ml
ゼラチン	5g (1袋)	[A] 砂糖	50g
キウイフルーツ	1個	[B] プレーンヨーグルト	150g
		[B] レモン汁	大さじ1

作り方

- 豆腐は水分を切り、ザルでこす。
- ゼラチンは、水(大さじ2)にふやかしておく。
- 鍋に[A]を入れ、加熱しながら砂糖を溶かし、②を加えて混ぜる。
- ③の鍋底に氷水を当て、粗熱がとれたら、①と[B]を加えて混ぜる。
- 器に④を分け入れ、冷蔵庫で冷やす。
- カットしたキウイフルーツをのせて完成。

1人分の栄養価 ●エネルギー/80kcal ●たんぱく質/3.4g ●脂質/2.2g ●カルシウム/70mg ●塩分/0g

スタッフド・バゲット (2種)



子どもも簡単に
作れます。
みんなで楽しく作ろう!

ひと
メテ

▶クリームチーズに
果物を入れても
おいしい!



材料(1人当たり4切れ×4人分)

バゲット	2本	塩	少々
ジャガイモ	200g	クリームチーズ	80g
卵	2個	フルーツグラノーラ	60g
キュウリ	1本	蜂蜜	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2		

作り方

- バゲットを2等分に切って、中身を菜箸などでくり抜く。
- ジャガイモ、卵をそれぞれゆでてつぶす。
- 半月切りにスライスしたキュウリ、くり抜いたバゲットの半分、②と一緒にマヨネーズであえ、塩で味を調える。
- クリームチーズは常温に戻し、蜂蜜、フルーツグラノーラ、くり抜いた残り半分のバゲットと混ぜ合わせる。
- ①に、それぞれ③と④をしっかり詰める。
- ⑤をラップで包み、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ⑥を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

1人分の栄養価 ●エネルギー/518kcal ●たんぱく質/15.0g ●脂質/16.7g ●カルシウム/52mg ●塩分/2.0g

牛肉の八幡巻き



おせち料理にも
ピッタリ

ひと
メテ

▶八幡巻は、
甘辛い味付けで
ごはんには合う



材料(4人分)

牛肉薄切り	200g	インゲン豆	8本
ニンジン	80g	ゴボウ	80g
水	200ml	サラダ油	大さじ1
[A] 白だし	大さじ1	[B] 砂糖	大さじ2
[A] 酒	大さじ1	[B] しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1		

作り方

- インゲン豆を洗って両端を切る。ニンジン・ゴボウ・インゲン豆は同じ大きさに切る。
- 鍋に[A]とニンジン・ゴボウを入れ、落としふたをして沸騰させ、その後2分煮る。
- ②にインゲン豆を入れ、さらに2分煮る。
- ③を野菜と煮汁に分け、野菜を冷ます。
- 牛肉を広げ、④の野菜を巻く。
- フライパンでサラダ油を熱し、肉の巻き終わりが下になるように⑤を入れて焼く。
- 肉の周りに焼き目を付け、⑥の煮汁を入れて加熱。
- ⑦に[B]を入れ、照りが出たら完成。

1人分の栄養価 ●エネルギー/259kcal ●たんぱく質/12.9g ●脂質/17.5g ●カルシウム/24mg ●塩分/1.8g