

2017

ヘルスメイトの/ レシピの 玉手箱



厚生労働省は、日本人の1日の塩分摂取量を男性8.0g未満、女性7.0g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。

この中で、1人分の栄養価「塩分1g以下」のものを「減塩メニュー」としてご紹介します。(レシピの右上に「減塩マーク」が付いています。)塩分控えめでも、美味しく食べる工夫が満載です。

日頃から減塩に取り組み、健康的な食生活を心がけましょう。

※レシピに記載のある「塩…適量」「塩こしょう…少々」は、塩分量に換算されていません。

「塩…適量」とあるものは、加えなくても美味しくいただけます。

「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

ヘルスメイトの/
レシピの
玉手箱

138

～野菜を使ったおやつ～

ニンジンと小松菜の カップケーキ

1個分の栄養価(①ニンジン②小松菜)

■エネルギー/①200kcal②193kcal
■たんぱく質/①4.8g②7.4g ■脂質/①2.7g②2.8g
■カルシウム/①122mg②141mg ■塩分/①②0.3g

ひとロメモ

☒ 野菜が苦手なお子さんにもおすすめ
☒ 冷凍保存ができます

減塩

材料(6個分)

小麦粉	150g	A
ベーキングパウダー	小さじ1	
ニンジン(小松菜)	150g(90g)	
卵	2個	
砂糖	60g	
スキムミルク	45g	
カップ型	6個	

※小麦粉はホットケーキミックス粉に代用可。その場合はスキムミルクは入れず、ベーキングパウダーは小さじ1/2にする。

作り方

- ① ニンジンを乱切りにする(小松菜は3cmのざく切り)。
- ② Aをミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
- ④ ボウルに②③を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ カップ型にアルミカップを敷いて、④を8分目まで入れる。
- ⑥ 蒸気の上った蒸し器に⑤を入れ、布巾をかけ、強火で20分程度蒸す。

ヘルスメイトの/
レシピの
玉手箱

139

鮭とチーズのコロッケ

～カルシウムたっぷりのまろやかなコロッケ～

1人分の栄養価

■エネルギー/288kcal ■たんぱく質/111.6g
■脂質/14.0g ■カルシウム/98mg ■塩分/0.7g

ひとロメモ

☒ ジャガイモを牛乳でゆでるので、仕上がりがまろやか
☒ 油で揚げず、焼くだけなので手間いらず

減塩

材料(4人分)

ジャガイモ(男爵)	5個	薄力粉	大さじ2
牛乳	200cc	卵	1/2個
塩	0.5g	パン粉	30g
こしょう	少々	サラダ油	大さじ2
甘塩鮭	1切れ(70g)	キャベツ	100g
クリームチーズ	60g	レモン	1個

※クリームチーズはプロセスチーズやピザ用チーズで代用可

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて4～6等分に切り、鍋に入れる。
- ② ①に牛乳を加え、ふたをして火にかけ、沸いてきたらふたをずらして中火で15分ほど煮る。軟らかくなったら火を止め、鍋の中でつぶし、塩・こしょうを加え、混ぜて粗熱をとる。
- ③ 甘塩鮭をラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱し、粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ④ ②と③を混ぜ、8等分にする。
- ⑤ クリームチーズを8等分にし、④の中心に入れ、成形する。
- ⑥ ⑤に薄力粉、卵、パン粉の順につけ、サラダ油を入れたフライパンできつね色になるまで焼く。
- ⑦ 千切りにしたキャベツ、レモンとともに器に盛る。

レシピの
玉手箱

140



ポークピカタ

～フライパン1つでできる
肉と野菜たっぷりのイタリア風料理～

1人分の栄養価

エネルギー/342kcal たんぱく質/18.1g
脂質/24.2g カルシウム/97mg 塩分/1.1g

ひとロメモ

- ☑ 豚肉の筋を切ることで、やわらかな仕上がりに
- ☑ ごはんに合い、野菜もしっかり取れます

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉	280g	ニンジン	40g
塩	0.5g	タマネギ	100g
こしょう	少々	しいたけ	60g
薄力粉	大さじ1/2	水	200cc
粉チーズ	20g	ケチャップ	大さじ1と1/2
卵	2個	ウスターソース	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ1	片栗粉	小さじ1
さやいんげん	60g	オリーブオイル	大さじ1
		バター	10g

作り方

- 1 豚肉の赤身と脂身の境に包丁で切れ目を入れ、筋を切り、軽くたたいて伸ばし、塩こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- 2 さやいんげんは半分に切り、ニンジンは1cm角の棒切りにする。タマネギ、しいたけは薄切りにする。
- 3 フライパンでオリーブオイルを熱し、①を混ぜ合わせた[A]にくぐらせて両面焼く。
- 4 ③にさやいんげんとニンジンを加え、焼き終えたら皿に盛る。
- 5 フライパンをきれいに拭いた後、バターを熱し、タマネギとしいたけを炒める。しんなりしたら混ぜ合わせた[B]を加え、とろみがついたら④にかける。

レシピの
玉手箱

141



1人分の栄養価

エネルギー/234kcal たんぱく質/19.0g
脂質/5.9g カルシウム/27.6mg 塩分/1.0g

ひとロメモ

- ☑ 黒酢にはアミノ酸、豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復効果に期待大
- ☑ 油で揚げないため、簡単かつヘルシ-

減塩

材料(4人分)

ピーマン	1個	片栗粉	大さじ1
赤パプリカ	1/2個	サラダ油	大さじ1
タマネギ	1/2個	黒酢	大さじ4
レンコン	70g	砂糖	大さじ4
タケノコ	100g	しょうゆ	大さじ1/2
ニンジン	100g	オイスターソース	小さじ1
パイナップル缶(輪切り)	2枚	ケチャップ	小さじ1
豚もも肉	300g	水	40cc
塩	小さじ1/4	片栗粉	小さじ1
こしょう	少々		

作り方

- 1 ピーマン、赤パプリカ、タケノコは一口大、タマネギはくし形、レンコンは5mm厚さの半月切り、ニンジンは乱切り、パイナップルは1枚を8等分にする。
- 2 レンコン・タケノコ・ニンジンを軽く下ゆでする。
- 3 豚もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を焼き、火がしっかり通ったら、すべての野菜を加え炒める。
- 5 ④にパイナップルと、[A]を加え、絡めながら煮立たせれば出来上がり。

レシピの
玉手箱

142

ツナとジャガイモのグラタン

～常備品のツナ缶を使って～



1人分の栄養価

エネルギー/169kcal たんぱく質/5.5g
脂質/13.1g カルシウム/50mg 塩分/0.6g

ひとロメモ

- ☑ 加熱しても壊れにくいジャガイモのビタミンCは疲労回復に効果的
- ☑ 簡単で、子ども用にもおもてなし用にもぴったり

材料(4人分)

ジャガイモ	120g
タマネギ	50g
ツナ缶	1缶
ピザ用チーズ	大さじ2
パセリ(みじん切り)	適宜
[A] しょうゆ	大さじ1/2
[B] 生クリーム	70cc

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて厚さ2mmに切り、5分ほど水にさらし、ザルに上げる。
- 2 タマネギは薄切りにする。
- 3 ツナ缶は汁気を軽くきる。
- 4 耐熱の器に①②をのせ、ラップをして電子レンジ(500w)で4分加熱する。
- 5 グラタン皿に④の順で重ねてのせ、混ぜ合わせた[B]をかけ、ピザ用チーズをのせる。
- 6 ⑤をオーブントースターで8～10分、チーズが溶けて焼き色がつくまで加熱し、最後にパセリを散らして出来上がり。

レシピの
玉手箱

143

簡単♪
サクサクチーズクッキー

ひとロメモ

- ☑ 卵は使用していません
- ☑ ビニール袋を使い、手を汚さずに簡単に作れます

減塩

材料(4人分)

小麦粉	120g	無塩バター	60g
[A] 砂糖	30g	牛乳	小さじ1
粉チーズ	20g		

作り方

- 1 ビニール袋に[A]を入れ、振って混ぜる。
- 2 ①に無塩バターを混ぜ合わせた後、牛乳を加えてこねるように混ぜる。
- 3 ②をビニール袋ごと棒状にし、冷凍庫に入れる。(少し固まるまで冷やすと、切りやすくなる。)
- 4 ③を5mmの厚さに切り、天板に並べて180℃に予熱したオーブンで20分焼いて出来上がり。

1人分の栄養価

エネルギー/44.5kcal たんぱく質/0.8g
脂質/2.3g カルシウム/12mg 塩分/0.03g