

2022



尾張旭市では、尾張旭市健康づくり食生活改善協議会に依頼し、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、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。0.2g~0.5g程度とされています。

尾張旭市 健康課 (0561)55-6800

ヘルスマイトの

レシピの玉手箱

168

体に良い
あやっ

材料(4人分)

カボチャ…1/4個(280g) 豆乳 …… 50~70ml
 バター …… 小さじ1 ゆでアズキ …… 大さじ4
 ③ 黒糖 …… 大さじ1.5
 ④ 塩…ひとつまみ(0.6g)

作り方

- ① カボチャは種を除き、電子レンジ500Wで2分加熱後、皮をむき小さめの角切りにする。
- ② ①を耐熱ポウルに入れラップをし、再び電子レンジ500Wで3分加熱し、熱いうちに木べらでよくつぶす。
- ③ 鍋に②を入れ、Aを加えよく混ぜる。
- ④ ③を弱火にかけ、豆乳を少しずつ加え、混ぜながら2分ほど煮る。(豆乳の量は調整)
- ⑤ ④の粗熱がとれたら、4等分ラップで丸め、茶巾絞りの形にし、器に盛る。
- ⑥ ⑤にゆでアズキを大さじ1ずつのせ、完成。

1人分の栄養価

●エネルギー/109kcal ●たんぱく質/3.1g
 ●脂質/1.4g ●カルシウム/25mg ●塩分/0.2g

ヘルスマイトの

レシピの玉手箱

169

ちょっと気取って
クッキング

材料(4人分)

真鯛 …… 4切れ
 塩・こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 大さじ2
 オリーブオイル …… 大さじ2
 マッシュポテト …… 適量

(付け合わせ) [ミニトマト …… 8個
 クレソン、レモン …… 適量]

作り方

- ① 真鯛は塩・こしょうをして、皮目に薄く小麦粉をつける。
- ② フライパンに、オリーブオイルを入れて熱し、中火で①の皮目をフライ返しなどで押さえながら焼く。
- ③ 焼き色がついたら、ひっくり返し身も焼く。
- ④ 焼き上がったら、皿にマッシュポテトを敷き、その上に③をのせる。付け合わせを添えて完成。

1人分の栄養価

●エネルギー/249kcal ●たんぱく質/17.8g
 ●脂質/15.4g ●カルシウム/63mg ●塩分/0.9g

ヘルスマイトの
レシピの 170
玉手箱



体にやさしい
薬膳料理

アサリと白身魚のアクアパッツァ

ひとロメモ

- アサリは、貧血予防やむくみの改善に効果が期待できます
- 白身魚なら何でも応用できます

材料(2人分)

- | | |
|--------------|-------------------|
| アサリ……………6個 | ニンニク……………1片 |
| 白身魚……………2切 | タマネギ……………20g |
| 塩・こしょう……少々 | オリーブオイル……大さじ1 |
| イカ……………輪切り4切 | ④白ワイン……………50ml |
| 干し椎茸……………1枚 | ⑤椎茸の戻し汁……………150ml |
| トマト……………100g | セリ(またはパセリ)……少々 |
- (プチトマト、トマト缶代用可)

作り方

- ①アサリは前日から砂出し、汚れを落とす。
- ②白身魚に塩・こしょうを振る。
- ③干し椎茸はぬるま湯で戻し、薄切りにする。トマトはさいの目切りにする。
- ④ニンニクとタマネギはみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で炒める。
- ⑤香りがたったら、②を皮目から焼き、両面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑥③にイカと④⑤を加え、強火にする。
- ⑦煮立ったら中火にし、ふたをして5分ほど煮込む。
- ⑧ふたを外し、セリを散らして完成。

1人分の栄養価

- エネルギー/199kcal ●たんぱく質/25g
- 脂質/7g ●カルシウム/45mg ●塩分/0.5g



ヘルスマイトの
レシピの 171
玉手箱



夏休みの
おやつ作りに
いかがでしょう

完熟バナナケーキ

ひとロメモ

- 黒い斑点(シュガースポット)のあるバナナほど、健康を維持する効果が高くなるといわれています

材料(8個分)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 完熟バナナ……………2本 | 薄力粉……………100g |
| ④アーモンドプードル……………大さじ2 | ベーキングパウダー……………小さじ1 |
| バター(無塩バター可)……………100g | 卵……………2個 |
| 砂糖(きび糖など)……………50g | ⑥アーモンドスライス……………適量 |
| ⑤くるみ……………適量 | ⑦飾り用バナナ……………適宜 |

作り方

- ①④を合わせ、泡立て器で軽く混ぜる。
- ②バターと卵は室温に戻す。
- ③バターを木べらでよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④⑤にほぐした卵を少しずつ加え、もったりするまで混ぜる。
- ⑥⑦に④を入れ、フォークでつぶしたバナナを入れ混ぜる。
- ⑧⑧を型に入れ、⑨をのせ、200度に予熱したオーブンで20分焼く。

1人分の栄養価

- エネルギー/190kcal ●たんぱく質/2.8g ●脂質/11.5g
- カルシウム/11.8mg ●食塩相当量/0.4g



ヘルスマイトの
レシピの 172
玉手箱



簡単にできる
おもてなし料理

レンジで中華風おこわ

ひとロメモ

- 旬の食材を加えて、季節感アップ
- 1人分の栄養価
- エネルギー/374kcal ●たんぱく質/11.4g ●脂質/6.7g ●カルシウム/14mg ●食塩相当量/0.8g

材料(4人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| もち米……………2合 | 水……………120cc |
| 豚もも肉(薄切り)…100g | 中華スープの素……………小さじ1 |
| 干しシイタケ……………4枚 | ④しょうゆ……………小さじ2 |
| たけのこ水煮……………80g | 酒……………小さじ2 |
| ニンジン……………40g | 砂糖……………小さじ1 |
| サラダ油……………大さじ1 | 塩……………少々 |
- ※お好みで飾りに水煮の銀杏やうずら卵を盛り付け

作り方

- ①もち米は、洗って6時間程度水につけ、水気を切る。
- ②豚もも肉は幅3~4cmに切る。
- ③干しシイタケは水で戻し1枚を4~6等分、たけのこ水煮は薄切り、ニンジンは3cmの短冊切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、中火で②を炒め、⑤を加えさっと炒め、さらに⑥を加え全体に油が回るように炒める。
- ⑤④に④を加え、水分が無くなるまで時々混ぜながら加熱する。
- ⑥⑥を耐熱ポウルに入れ、ラップをふんわりかぶせ、600wの電子レンジで4分加熱する。そのまま1分蒸らし、菜箸で全体を混ぜ、再度ラップをしてレンジで6分加熱し、1分蒸らして完成



ヘルスマイトの
レシピの 173
玉手箱



ベジブロス
(野菜で作ったダシ)
を作って野菜を
味わう!

ベジブロス de スープカレー

ひとロメモ

- ベジブロス用の野菜は、焼いてから煮ると香ばしくなります
 - 水煮大豆を鶏手羽元に変えてアレンジ!
- 1人分の栄養価
- エネルギー/256kcal ●たんぱく質/12.1g ●脂質/7.4g ●カルシウム/115mg ●食塩相当量/1.4g

材料(4人分)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 水……………1L | 水煮大豆……………200g |
| 酒……………小さじ1 | ニンジン……………小1本(150g) |
| ④タマネギの皮・ニンジンの皮・リンゴの芯・セロリのすじや葉など……………1個(100g) | ジャガイモ(メークイン)……………1個(100g) |
| 乾燥パセリ……………小さじ2 | タマネギ……………大1個(300g) |
| ⑤パセリ……………1房 | トマト……………大1個(300g) |
| カレー粉……………大さじ1 | (トッピング) |
| 塩……………小さじ1/2 | レンコン・ピーマン・パプリカ・ナス・オクラ・カリフラワー・キャベツなど |
| ゆで卵……………2個 | |
| ニンニク・ショウガ各1片 | |
| オリーブ油……………大さじ1 | |

作り方

- ①鍋に④を入れ、強火で沸騰させた後、弱火で20~30分加熱し、ザルでこし、ベジブロスを作る。
- ②ニンニク・ショウガをすりおろし、80mlの水で溶く。
- ③タマネギは繊維に沿って切る。
- ④ニンジンは乱切り、ジャガイモは皮をむいて4つに、トマトは1cm角に切り、パセリはみじん切りにする。
- ⑤オリーブ油を熱した鍋に、強火で⑤を焦げそうになるまで炒め、焦げそうになったら50mlぐらい差し水をする。焦げそうになったら⑥を加え炒め、トマトを加えて水分がなくなるまで炒める。焦げそうときは差し水をする。弱火にして、⑦を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑧⑧のうち600mlを⑨に入れ、⑨を加えて20分ほど蒸込み、ざっくりとかき混ぜる。
- ⑨トッピング用の野菜をオリーブ油(分量外)で両面焼く。
- ⑩⑩を器に盛り、⑪とゆで卵を盛り付けて完成

