

2023

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。

※「塩…少々」は、親指と人差し指でつまんだ量です。平均 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 174
玉手箱

冷めてもおいしい
小粋なチーズ料理



鶏肉のチーズこがね焼き

ひと口メモ

- チーズでカルシウムを補給、みぞれだれでさっぱりと
- 鶏胸肉は低脂肪、高タンパク質で疲労回復やアンチエイジングなどの効果も期待できる

1人分の栄養価

●エネルギー/235kcal ●タンパク質/25g ●脂質/14.3g ●食物繊維/0.9g ●カルシウム/194mg ●食塩相当量/1.3g

●材料(4人分)

鶏胸肉…1枚(320g)
みりん…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
スライスチーズ…6枚
卵黄…1個分
レタス…4枚(120g)

みぞれだれ
大根おろし…140g
だし汁…大さじ2
しょうゆ…小さじ4
レモン汁…小さじ4
おろし生姜…小さじ1
葉味ねぎ(小口切り)…2~3本

🕒作り方

- 1 大根おろしの汁気を軽く絞り、みぞれだれの材料を混ぜる。
- 2 鶏胸肉は身の厚いところを包丁で開き、まんべんなくたたき均等に薄くする。
- 3 2を皮側を上にしてAに浸し、裏返して5分程度両面を浸す。
- 4 表面加工のしてあるフライパンに3を皮側を下に入れて、弱火でふたをして焼き、焼き色がついたら裏返してふたをし、5~6分蒸し焼きにする。
- 5 4に火が通ったら、ふたをとってフライパンを揺らし、水分をとばし、再度裏返し皮を下にする。
- 6 粗熱をとるために、濡れ布巾の上にフライパンごとの上、5の上にチーズ3枚を並べ、その上に残りの3枚を重ねる。
- 7 溶いた卵黄の3分の1の量をチーズの上にはけで塗り、ふたをして中火で焼く。
- 8 塗った卵黄が少し固まったら、残りの卵黄の半量を重ねて塗り、ふたをして焼き、残りの卵黄も同様に焼く。
- 9 6をフライパンごと濡れ布巾にのせ、粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。
- 10 レタスを敷いた器に盛り、みぞれだれを添え完成

レシピの 175
玉手箱

おすすめの
時短&ロカボ
メニュー



タラとたっぷりきのこの
レンチン蒸し

ひと口メモ

- ロカボとは、適正な糖質摂取により血糖上昇を抑える食習慣のこと
- タラは、他の白身魚で代用可。また季節の野菜を加えても美味しい

●材料(2人分)

ブナシメジ…80g
エノキタケ…100g
マイタケ…60g
タラ(100g)…2切れ
パプリカ(赤・黄)…各1/8個

塩・こしょう…少々
ポン酢…大さじ1
カットレモン…適量

🕒作り方

- 1 きのこと類は石づきを取り除き、食べやすい大きさにほぐす
- 2 タラは塩・こしょうを振り、ドリップを拭き取る
- 3 パプリカは、薄切りにする
- 4 クッキングシートを2枚大きめに切り、それぞれクシャット丸めてから広げ、中央に1をのせ、その上に23の順で置き、キャンディー状に包む
- 5 耐熱皿に4を並べて、600wの電子レンジで8分加熱する
- 6 レンジから取り出して器に盛り、ポン酢とレモンを添えて完成

1人分の栄養価

●エネルギー/110kcal ●タンパク質/20.8g ●脂質/0.7g ●カルシウム/33mg ●塩分/1.0g

レシピの 176

玉手箱

お弁当にも
ぴったり



鶏肉の松風焼き風

ひとロメモ

- キンカンの代わりにユズやカボス、ミカンなどの皮でも良い
- 冷めてもおいしいので、お弁当や作り置きも可

材料(6人分)

- 長ネギ……100g 生シイタケ……4枚
- みそ……大さじ2 鶏ひき肉……400g
- ごま油……大さじ1 片栗粉……大さじ2
- キンカン……1個 ゴマカケシの実……大さじ4

作り方

- ① 長ネギのみじん切りをボールに入れ、④を加えてよく混ぜる
- ② 種を除いたキンカンと生シイタケを粗みじん切りにし、①に加える
- ③ ②に鶏ひき肉と片栗粉を加えて、よく混ぜる
- ④ ③を型(12cm×16cm)に詰めて表面をならし、ゴマを振り、180度のオーブンで30～40分焼く
- ⑤ ④の粗熱がとれたら型から出し、約2cm幅に切って完成

1人分の栄養価

- エネルギー/135kcal ● たんぱく質/19g
- 脂質/7.4g ● カルシウム/92mg ● 塩分/0.7g

レシピの 177

玉手箱

暑い日にも
おすすめ
薬膳スイーツ



ニンジンのヨーグルトゼリー

ひとロメモ

- ニンジンには消化を助け、目の不調緩和にも効果が期待できます
- ニンジンが苦手な方にも、お薦めのスイーツです

材料(4人分)

- ニンジン……100g
- 砂糖……大さじ3
- 粉ゼラチン……5g
- 水……50ml
- オレンジジュース……150g
- ヨーグルト……100g
- レモン汁……大さじ1

※お好みで飾りにクコの実かミントの葉を盛り付け

作り方

- ① ニンジンは薄切りにし、鍋に入れる
- ② 鍋に①がひたひたになるくらいの水と砂糖を加え、軟らかくなるまで煮る
- ③ 耐熱容器に②を入れよく混ぜ、レンジ(500～600w)で30秒加熱する
- ④ ミキサーに②と③と⑤を加え、滑らかになるまで混ぜる
- ⑤ ④をカップに注ぎ分け、冷蔵庫で2時間程度冷やし固めて完成

1人分の栄養価

- エネルギー/70kcal ● たんぱく質/3.1g
- 脂質/0.8g ● カルシウム/41mg
- 塩分/0g

レシピの 178

玉手箱

心も体も
元気に!



豚肉のさっぱり春巻き

ひとロメモ

- 豚肉に豊富に含まれるビタミンB群とたんぱく質は、疲労回復に効果が期待できます
- 梅干しと大葉で口当たりも爽やかに

材料(4人分)

- 梅干し(種なし)……16g(1～2個)
- 春巻きの皮……8枚
- 大葉……16枚
- 豚ロース薄切り……8枚
- スライスチーズ……4枚
- 水……適量
- 揚げ油……適量

作り方

- ① 梅干しは、包丁でたたきペースト状にする
- ② 春巻きの皮を広げて置き、中央より少し手前に大葉2枚を並べ、その上に豚肉・半分に切ったチーズを乗せ、①を塗る
- ③ 手前の皮を折って一巻きしたら、両端を内側に折り最後まで巻く。巻き終わりは水を付けてしっかり止める
- ④ フライパンに底から1cm位の高さまで油を入れ熱し、②を両面がきつね色になるまで揚げる
- ⑤ ④を半分に切り、器に盛り付けて完成

1人分の栄養価

- エネルギー/283kcal ● たんぱく質/17.6g
- 脂質/17.4g ● カルシウム/123mg
- 塩分/1.0g

レシピの 179

玉手箱

クリスマスや
洋風おせちにも



ミートローフ

ひとロメモ

- 子どもの大好きなハンバーグと同じ具材をオープンで簡単調理
- 野菜嫌いな子もしっかり野菜が摂取できるメニューです

1人分の栄養価

- エネルギー/273kcal ● たんぱく質/16.9g ● 脂質/16.5g ● カルシウム/34mg ● 食塩相当量/1.2g
- 食物繊維/2.1g

材料(4人分)

- 玉ネギ……200g
- ニンジン……60g
- 生シイタケ……中2個
- サラダ油……小さじ2
- 合いびき肉……300g
- 塩……小さじ1/5
- こしょう……少々
- ナツメグ……小さじ1/3
- 卵……Mサイズ1個
- パン粉……1/3カップ
- ケチャップ……大さじ2
- ウスターソース……大さじ1
- デミグラスソース……大さじ2
- 水……大さじ2
- 付け合わせの野菜

作り方

- ① ①②をみじん切りにし、サラダ油で炒め、冷ましておく
- ② ボウルに合いびき肉と①②を入れて粘りが出るまでよく混ぜる
- ③ オープン皿にアルミホイルを敷き、サラダ油適量(分量外)を塗り、②をかまぼこのように成型し、中央にくぼみをつける
- ④ 肉汁がこぼれないように、③のアルミホイルの縁を作る
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで30分焼き、中央に竹串を刺して、透明の肉汁が出るまで焼く
- ⑥ 小鍋に④と⑤で出た肉汁を混ぜ合わせ火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止める
- ⑦ ⑤を切り分け皿に盛り、⑥をかけ、付け合わせの野菜を添えて完成