

簡単でおいしい

RECIPE
CARD

*It is easy
and delicious.*

レシピカード



発行：福島県保健福祉部健康増進課・(公社)福島県栄養士会



栄養のバランスのよい食事を心がけましょう

魚、肉、卵、
大豆製品などの
たんぱく質と脂質

主菜
1品



栄養のバランスを考えて、
偏りのないように色々な種類の
食材を取り入れ、塩分と脂肪は
控えめに、野菜類は多めに
とるようにしましょう。

副菜
1~2品

野菜、海藻、きのこ
などのビタミン、
ミネラル、食物繊維



ごはん、パン、麺などの
主なエネルギー源

主食
1品



汁物・
その他

牛乳、乳製品、
果物、嗜好品などの
ミネラル・ビタミン





電子レンジ編

- ★カボチャとこんにゃくのゴマ和え
- ★豚肉と野菜のたっぷりレンジ蒸し
- ★鯖味噌煮缶とキャベツの重ね蒸し
- ★なんちゃって茶碗蒸し
(レンジで簡単茶碗蒸し)
- ★野菜と鮭のレンジ蒸し

Recipe

- ★肉豆腐
- ★しいたけチーズ丼
- ★レンジで簡単!
ポタージュスープ

※電子レンジの時間は適宜調節してください。

「飲み込もう」と
思ってから、
あと10回!!



一口30回
噛みましょう

カボチャとこんにゃくのゴマ和え



1人分の材料

カボチャ…………… 45g
 こんにゃく…………… 35g

★みそ…………… 5g (小さじ1)
 ★砂糖…………… 3g (小さじ1)
 ★みりん…………… 1cc
 ★しょうゆ…………… 1cc
 ★すりゴマ…………… 3g (小さじ1)



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)… 65Kcal
 たんぱく質 (g) …… 2.2g
 脂質 (g) …………… 2.0g
 炭水化物 (g) …… 15.3g
 食塩相当量 (g) …… 0.7g

- ①★の材料を混ぜておく。
- ②カボチャは1口大に切り、こんにゃくはスプーンを使って1口大に切る。
- ③耐熱の器にこんにゃくを入れ、ラップをかけ電子レンジ(500W)で2分間加熱する。その後、こんにゃくを水洗いし、水気を切っておく。
- ④耐熱の器にカボチャを入れ、ラップをかけ電子レンジ(500W)で5分間加熱する。(火が通ったことを確認する)
- ⑤カボチャが熱いうちに①の調味料とこんにゃくを混ぜ合わせる。

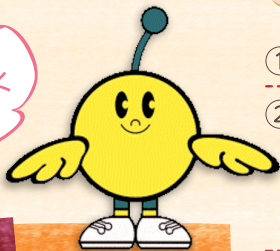
豚肉と野菜たっぷりレンジ蒸し

1人分の材料

豚肉 (こま切れ) ……	50g	ニラ ……	10g
酒 ……	5g (小さじ1)	小松菜 ……	10g
しょうゆ ……	6g (小さじ1)	玉ねぎ ……	15g
片栗粉 ……	1.5g (小さじ1/2)	ぶなしめじ ……	15g
人参 ……	15g	おろししょうが ……	6g
大根 ……	20g	(小さじ1)	
もやし ……	10g	酒 ……	15g (大さじ1)



ピーラーで薄切りにすると火がとおりやすくなります!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	185Kcal
たんぱく質 (g) ……	11.4g
脂質 (g) ……	9.8g
炭水化物 (g) ……	8.3g
食塩相当量 (g) ……	0.9g

- ①ビニール袋に豚肉、酒、しょうゆ、片栗粉を入れよくもみこんでおく。
- ②人参、大根はピーラー(皮引き)を使って薄切りにし、食べやすい大きさにちぎる。もやしは洗って水を切っておく。ニラは2cm位に、小松菜も食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。ぶなしめじはほぐしておく。
- ③ビニール袋に②の野菜を入れ、おろししょうがと酒を混ぜたものを加えてよく混ぜる。
- ④耐熱の平らな器に野菜を広げ、その上に豚肉を広げてのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約8分間加熱する。
- ⑤レンジから取り出し、野菜と肉をよく混ぜる。

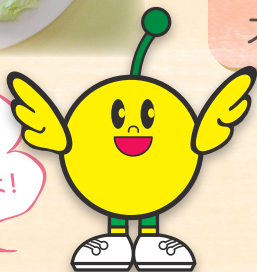
鯖味噌煮とキャベツの重ね蒸し

1人分の材料

鯖味噌煮缶…………… 70g (1/2個)
キャベツ…………… 80g (1~2枚程度)
ミニトマト…………… 33g (3粒)
おろししょうが…………… 3g
スライスチーズ…………… 18g (1枚)



鯖の味噌煮の味だけで、調味料がなくても食べられるよ!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)… 241Kcal
たんぱく質 (g) …… 16.9g
脂質 (g) …… 14.6g
炭水化物 (g) …… 11.4g
食塩相当量 (g) …… 1.3g

- ①鯖缶をかるくほぐし、おろししょうがと混ぜておく。
- ②キャベツはざく切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
- ③耐熱の器にキャベツをしき、①とミニトマトをのせスライスチーズはちぎって全体に散らす。
- ④ラップをふんわりとかけて、電子レンジ (500W) で3分程度加熱する。

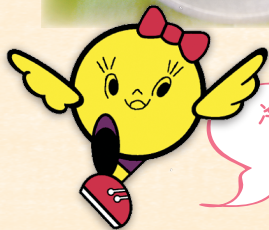
なんちゃって茶碗蒸し (レンジで簡単茶碗蒸し)



1人分の材料

卵…………… 20g (L 1/3 個)
 牛乳… 35cc (大さじ2強)
 水…………… 15cc (大さじ1)
 めんつゆ… 5cc (小さじ1)

カニカマ… 5g (1/3 本)
 にんじん…………… 5g
 カットわかめ (乾燥)
 …………… 0.1g (少々)



中に入れる具は、
 冷蔵庫に余っている野菜や
 かまぼこ、ちくわなどを
 いれてもいいよ!

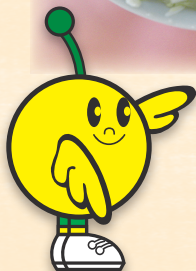
- ①耐熱の器に卵、牛乳、水、めんつゆを入れ、よくかき混ぜる。
- ②カニカマは1cm位に切り、にんじんは千切り、わかめは水で戻しておく。
- ③①に②を入れる。

- ④電子レンジ (500W) で約 2 分間加熱して出来上がり。(ラップなしでOK) 固まっていない時は、様子を見ながらすこしずつ加熱する。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)… 65Kcal
 たんぱく質 (g) …… 4.5g
 脂質 (g) …………… 3.4g
 炭水化物 (g) ……… 3.7g
 食塩相当量 (g) …… 0.8g

野菜と鮭のレンジ蒸し



しめじ、えのきなど
きのこをたっぷり
入れてもいいね!

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …	202Kcal
たんぱく質 (g) …	14.6g
脂質 (g) …	13.1g
炭水化物 (g) …	4.3g
食塩相当量 (g) …	0.6g

1人分の材料

生鮭切り身 100g (1切れ)	酒 ……	5g (小さじ1)
キャベツ ……	塩 ……	0.4g
玉ねぎ ……	こしょう ……	少々
しいたけ ……	バター ……	5g

- ①キャベツは粗めのせん切り、玉ねぎは薄切りにして、塩をふりしばらくおく。水気がでてきたら軽く絞る。
- ②鮭に酒をふり、塩・こしょうする。
- ③しいたけは薄切りにする。
- ④耐熱の器に野菜としいたけを盛り、上に鮭をのせて、バターをおく。ラップをして3～5分程度電子レンジ(500W)にかける。(食材の大きさによって加熱時間に差が出るので、適宜調節する)

肉豆腐



1人分の材料

豆腐（木綿）75g（1/4丁）
 長ねぎ…………… 10g
 豚バラうす切り …… 50g
 しめじ…………… 20g

卵…………… 50g（1個）
 めんつゆ 15cc（大さじ1）
 （3倍濃縮）

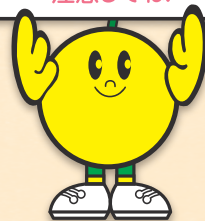
- ①長ねぎはななめ薄切り、しめじは小房に分け、豚肉は3cm程に切り、豆腐は1/4に切る。
- ②器に①を入れ、めんつゆをかける。ラップをして電子レンジ（500W）で4分30秒加熱する。
- ③一度取り出して軽く混ぜ、ラップをかけ電子レンジ（500W）で3分間加熱する。

栄養成分表示
 （1人あたり）

エネルギー（Kcal）…344Kcal
 たんぱく質（g） …… 19.5g
 脂質（g） …… 25.7g
 炭水化物（g） …… 6.2g
 食塩相当量（g） …… 1.7g

- ④もう一度取り出し、卵を割り入れ、つま楊枝で黄身に2、3箇所穴をあける。
- ⑤ラップをかけ、電子レンジ（500W）で約2分間加熱して出来上がり。（ラップなしでOK）固まっていない時は、様子を見ながら少しずつ加熱する。

卵の黄身に穴をあけるのを忘れて、電子レンジをかけると、破裂するので注意してね!



しいたけチーズ丼



昼食などに
簡単でとっても
便利だよ!



1人分の材料

しいたけ……………10g (1枚)
 長ねぎ…………… 20g (10cm)
 とろけるチーズ …………… 15g
 しょうゆ…………… 6g (小さじ1)
 ごはん…………… 150g (ごはん茶碗1杯)



- ①チーズは5mm角に切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め薄切りに切る。しいたけと長ねぎは、しょうゆで和えておく。
- ②ご飯の上に①で和えた、しいたけと長ねぎをのせ、さらにその上にチーズをパラパラとのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。

栄養成分表示

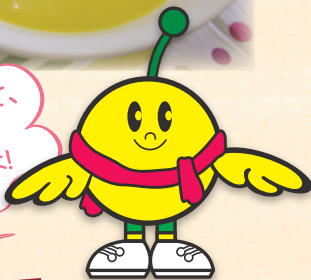
(1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 315Kcal
 たんぱく質 (g) …… 8.0g
 脂質 (g) …… 4.4g
 炭水化物 (g) …… 58.4g
 食塩相当量 (g) …… 1.3g

レンジで簡単!ポタージュスープ



器1つでできて、
洗い物が
楽ちんだよ!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) … 173Kcal
たんぱく質 (g) … 5.9g
脂質 (g) … 4.9g
炭水化物 (g) … 26.9g
食塩相当量 (g) … 1.3g

1人分の材料

かぼちゃ ……………	60g	コンソメ ……………	1.5g
じゃがいも ……………	35g	塩 ……………	0.5g
にんじん ……………	25g	パセリ ……………	少々
牛乳 ……	100cc (1/2 カップ)		

- ①かぼちゃ、じゃがいも、にんじんを細かく切って材料がやわらかくなるまでラップをして電子レンジ (500W) で5分程度加熱する。
- ②①に牛乳を少しずつ加えフォークなどでつぶし、牛乳を全て入れる。
- ③②にコンソメと塩を加え混ぜる。
- ④ラップをせずに電子レンジ (500W) で2~3分程度温める。
- ⑤みじん切りのパセリをかける。

※電子レンジの時間は適宜調節してください。

作成: 郡山女子大学 家政学部
食物栄養学科 学生

数えることから始めましょう

- 食べるときに野菜料理の数を数える習慣をつけましょう。
- 朝・昼・夕の3食で5皿以上食べるように心がけましょう。

「1日5皿分」の
野菜料理を!!





野菜たっぷり編

- ★大根とりんごのサラダ
- ★野菜たっぷり焼きうどん
- ★小松菜としめじのナムル
- ★切り干し大根のサラダ

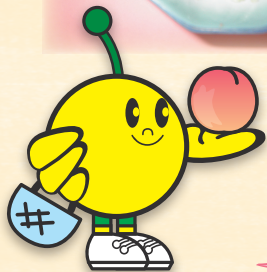
Recipe

- ★揚げない簡単酢豚
- ★豆腐ですいとん汁
- ★長ねぎのおやき



**1日 350g 以上の
野菜を
摂りましょう!!**

大根とりんごのサラダ



大根とりんごの
しゃきしゃき感で
満腹感が
得られるよ!

1人分の材料

大根	40g	★すりゴマ	4g
りんご	40g	★酢	2.5g (小さじ1/2)
水菜	10g	★砂糖	1.5g (小さじ1/2)
ちりめんじゃこ	1g	★塩	0.8g

- ①ちりめんじゃこはフライパンで軽く炒っておく。
- ②大根、りんごはせん切りにする。
- ③水菜は3cmの長さになり、水にさらしてザルにあげる。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)	59Kcal
たんぱく質 (g)	1.3g
脂質 (g)	1.0g
炭水化物 (g)	10.0g
食塩相当量 (g)	0.4g

- ④①、②、③の材料をボウルに入れて、ざっくりと混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑤★の材料を合わせドレッシングを作り、サラダにかける。

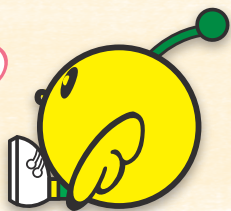
野菜たっぷり焼きうどん



1人分の材料

ゆでうどん……………1袋	玉ねぎ…………… 40g
豚バラ肉…………… 40g	紅しょうが …… 10g
白菜キムチ…………… 40g	酒…………… 15g (大さじ1)
水煮山菜…………… 50g	しょうゆ 3g (小さじ1/2)
もやし…………… 40g	

キムチの
辛みで
食欲増!!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	418Kcal
たんぱく質 (g) ……	14.5g
脂質 (g) ……	15.4g
炭水化物 (g) ……	50.2g
食塩相当量 (g) ……	2.4g

- ①豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、水煮山菜はザルで水気を切っておく。
- ②玉ねぎは厚めに切り、もやしは洗っておく。
- ③熱したフライパンに豚バラ肉、紅しょうが、酒を入れ中火でじっくり焼く。
- ④肉の脂が出てきたら玉ねぎ、水煮山菜、キムチを入れ軽く炒め、うどん、もやしを入れて蓋をし、少し蒸らしてから混ぜる。
- ⑤仕上げにしょうゆで味付けをする。

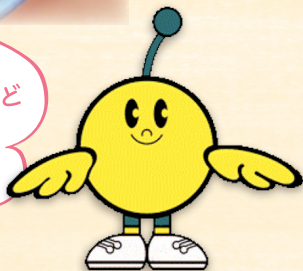
小松菜としめじのナムル

1人分の材料



小松菜…	80g (1/3束)	しょうゆ ……………	少々
しめじ……	30g (1/3株)	塩こしょう ……………	少々
ごま油…	2g (小さじ1/2)		

小松菜の代わりに
ほうれん草やもやしなど
いろいろな野菜で
代用できます!!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	38Kcal
たんぱく質 (g) ………	2.3g
脂質 (g) ……………	2.3g
炭水化物 (g) ………	3.8g
食塩相当量 (g) ………	0.4g

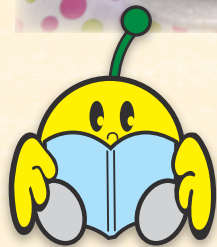
- ①小松菜はよく洗って3~4cmに切る。
- ②しめじは、石づきを落とし小房に分ける。
- ③鍋またはフライパンに湯を沸かし、塩を少々入れ、小松菜を入れ、その後しめじを入れ一緒に茹でる。
- ④③をザルにあげ、冷水でよく冷やし、水気をしっかりしぼってボウルに入れる。
- ⑤④にごま油を加え、しょうゆ、塩こしょうで味をととのえる。

切り干し大根のサラダ

1人分の材料



切り干し大根 ……	10g	カニカマ ……	20g
きゅうり ……	20g	マヨネーズ(ハーフ) ……	20g
玉ねぎ ……	20g	塩こしょう ……	少々



煮物が定番の
切り干し大根をサラダに♪
お子様にも喜ばれる1品♪

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	123Kcal
たんぱく質 (g) ……	4.0g
脂質 (g) ……	7.0g
炭水化物 (g) ……	11.8g
食塩相当量 (g) ……	1.0g

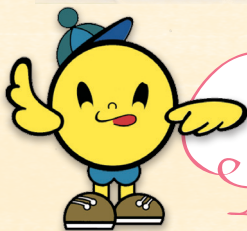
- ① 切り干し大根を水でもどしておく。茹でたあと冷水で冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎときゅうりはせん切りにし、塩少々でもみ、さっと洗って水気を切る。
- ③ カニカマは半分に切ってほぐしておく。
- ④ ボウルに切り干し大根、玉ねぎ、きゅうり、カニカマを入れ、マヨネーズで和えて塩こしょうで味をととのえる。

揚げない簡単酢豚



1人分の材料

豚肉スライス	100g	ピーマン	15g
塩こしょう	少々	パプリカ	10g
片栗粉	12g	★ケチャップ	15g (大さじ1)
油	4g	★しょうゆ	9g (大さじ1/2)
玉ねぎ	50g	★酢	8g (大さじ1/2)
なす	50g	★砂糖	5g (大さじ1/2)



鶏肉や牛肉でも
おいしいよ!!

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)	439Kcal
たんぱく質 (g)	20.4g
脂質 (g)	26.8g
炭水化物 (g)	26.3g
食塩相当量 (g)	1.6g

- ①豚肉は広げ、端からクルクル巻き、塩こしょう、片栗粉を薄くまぶす。
- ②玉ねぎはくし切り、ピーマンとパプリカとなすは乱切りにする。
- ③★の材料を合わせ、調味料を作っておく。
- ④フライパンに油を入れ、肉の巻き終わり側を下にして並べ、中火で軽く転がしながら焼く。
- ⑤玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカを加え、中～強火で野菜に火がとおるまで炒める。
- ⑥③の合わせ調味料を加えて、中火で1分程度で全体に混ぜ合わせる。

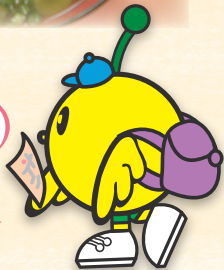
豆腐ですいとん汁

1人分の材料

小麦粉	20g	油揚げ	10g
絹ごし豆腐	20g	だし汁	180cc
人参	10g	酒	9g (小さじ1・1/2)
ごぼう	10g	みりん	4g (小さじ1弱)
大根	20g	しょうゆ	5g (小さじ1)
長ねぎ	10g	万能ねぎ	3g



いつものすいとんに
豆腐を入れて
ヘルシーに!!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)	164Kcal
たんぱく質 (g)	5.3g
脂質 (g)	4.3g
炭水化物 (g)	22.7g
食塩相当量 (g)	0.7g

- ①人参と大根はいちょう切り、ごぼうと長ねぎは斜め切りにする。
- ②油揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ③小麦粉と豆腐を混ぜる。(小麦粉と豆腐の量は豆腐の水分により固さに違いがあるので調節が必要)
- ④鍋にだし汁、人参、ごぼう、大根を入れ煮る。野菜に火がとおったら、長ねぎ、油揚げと調味料を加える。③を一口大にちぎって入れる。
- ⑤すいとんに火がとおったら、器に盛り、万能ねぎをちらす。

長ねぎのおやき



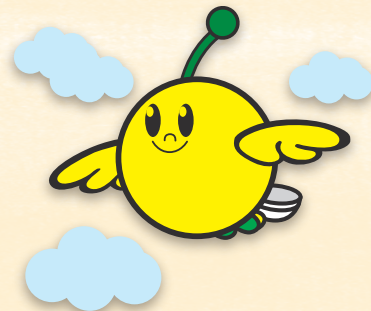
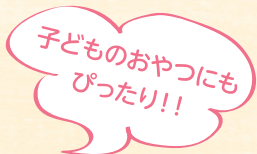
1人分の材料

長ねぎ……………	60g	油……………	4g (小さじ1)
桜えび……………	2g	ポン酢…	15g (大さじ1弱)
薄力粉	50g (カップ1/2弱)	豆板醤…	(お好みで 0.5g)
水……………	80g (カップ1/3弱)		

- ①長ねぎを斜め薄切りにする。
- ②薄力粉と水を混ぜ、桜えびと①を混ぜる。
- ③油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ポン酢に好みで豆板醤を溶いたものにつけて食べる。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	252Kcal
たんぱく質 (g) ……	6.2g
脂質 (g) ……	5.0g
炭水化物 (g) ……	44.0g
食塩相当量 (g) ……	1.6g





おいしく減塩編

- ★野菜のチーズ焼き
- ★カレー風味きんぴら
- ★豚肉とピーマンの香味炒め
- ★もちもちれんこん
- ★レモンにんじん

Recipe

- ★袋麺であんかけ焼きそば風
- ★めんつゆで簡単、
こんにゃくの肉巻き
- ★揚げささみレモンじょうゆ味
- ★さんま缶酢の物

麺類は汁に塩分が多く含まれ、ラーメンなどはスープも飲んでしまうと1杯で6~8g前後の塩分を摂ってしまいます。麺類を食べるときはスープは残すようにしましょう。



おいしく塩分を減らしましょう

おいしく塩分を減らす6つのポイント

- Point 1 煮物などは煮干し、昆布等の出汁を使い、調味料を減らしましょう。
- Point 2 味噌汁は具たくさんにして、汁は少なめに。
- Point 3 塩の代わりにレモンやすだちなどの柑橘類を活用しましょう。
- Point 4 唐辛子やわさびなどの辛味を利用しましょう。
- Point 5 薄めに味付けし、しょうがやしそなど香味をプラス。
- Point 6 しょうゆやソースはかけるより、つけて食べましょう。



塩分は1日に

男性は 9.0g 未満

女性は 7.5g 未満

に抑えましょう!!

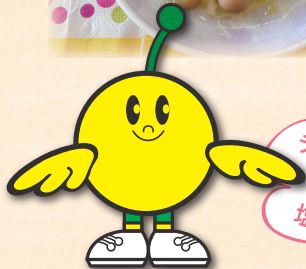
福島県成人1日当たりの食塩摂取量
(国民健康・栄養調査H18~22年平均)

男性 13.0g **女性 11.0g**

野菜のチーズ焼き

1人分の材料

ブロッコリー ……	20g	ミニトマト ……	40g(2個)
しめじ ……	20g	オリーブオイル	12g(大さじ1)
塩(塩ゆで用) ……	少々	とろけるチーズ ……	18g(1枚)
カボチャ ……	20g(1切れ)	塩 ……	少々



チーズの塩味を
活かして
塩は少々!!

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	203Kcal
たんぱく質 (g) ……	6.3g
脂質 (g) ……	16.9g
炭水化物 (g) ……	7.5g
食塩相当量 (g) ……	0.7g

- ①カボチャはラップして、電子レンジ(500W)で1分30秒温め、厚さ3mm程度に切る。
- ②しめじは、石づきをとって小房に分ける。ミニトマトは水洗いし、へたをとって半分に切る。
- ③ブロッコリーは、水洗いして小房(一口大)に分け、塩ゆでし、ザルにとり水気を切る。
- ④耐熱の器に①、②、③を並べる。
- ⑤④にオリーブオイルをかけ、塩をふり、とろけるチーズをのせる。
- ⑥⑤にラップをして、電子レンジ(500W)で2分間温める。

※電子レンジの時間は適宜調節してください。

カレー風味きんぴら



大根の細切りを入れても
かみごたえがあって
おいしいかも♪



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) … 59Kcal
たんぱく質 (g) … 1.3g
脂質 (g) … 1.0g
炭水化物 (g) … 10.0g
食塩相当量 (g) … 0.4g

1人分の材料

ごぼう …… 40g	砂糖 …… 2g (小さじ1/2)
人参 …… 5g	油 …… 2g (小さじ1/2)
ピーマン …… 5g	おろししょうが …… 2g
しょうゆ …… 3g (小さじ1/2)	カレー粉 …… 少々
酒 …… 2g (小さじ2/3)	いりごま …… 少々

- ①ごぼう、人参、ピーマンは5～6cm長さの細切りにする。
- ②フライパンを熱し、サラダ油をひいて、しょうがを炒める。
- ③①を加え、しんなりするまで炒めたら、カレー粉、砂糖、酒をふりかけ、醤油で味付けをする。
- ④照りが出るまでしっかり炒める。
- ⑤器に盛り、上にいりごまをかける。

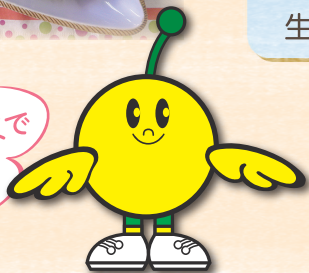
豚肉とピーマンの香味炒め



1人分の材料

豚もも肉	50g(薄切り1枚半)	油	4g(小さじ1)
酒	5g(小さじ1)	しょうが	2g(少々)
片栗粉	5g(小さじ1)	にんにく	2g(少々)
ピーマン	20g(1個)	酒	5g(小さじ1)
パプリカ	20g(1/4個)	みりん	3g(小さじ1/2)
生しいたけ	20g(1枚)	しょうゆ	6g(小さじ1)

薄味でも
しょうがとにんにくで
食欲倍増だね!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)	165Kcal
たんぱく質 (g)	12.3g
脂質 (g)	7.2g
炭水化物 (g)	10.7g
食塩相当量 (g)	0.7g

- ①豚もも肉は一口大に切り、酒をふって片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン、パプリカはへたと種をとり、乱切りにする。生しいたけは石づきを除いて、そぎ切りにする。
- ③しょうがとにんにくは、みじん切りにする。

- ④フライパンに油を熱して、しょうがとにんにくのみじん切りを炒め、香りが立ったら①を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、②を加えて炒め合わせ、酒、みりん、しょうゆで味付けして、器に盛る。

もちもちれんこん



1人分の材料

レンコン	125 g	油	4 g (小さじ1)
長ねぎ	12 g (約5cm分)	好みの調味料	10 g (小さじ2)
桜えび	2.5 g (小さじ1)		
片栗粉	9 g (小さじ2)		

- ①レンコンは皮をむいてすりおろす。ねぎはみじん切りにする。
- ②すりおろしたレンコン、ねぎ、桜えび、片栗粉をボールに入れ、混ぜる。
- ③小判型に整え、油をしいたフライパンでこんがり焼く。

栄養成分表示 (1人あたり)

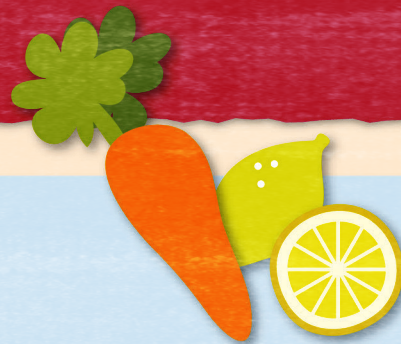
エネルギー (Kcal)	166Kcal
たんぱく質 (g)	4.5g
脂質 (g)	4.2g
炭水化物 (g)	28.5g
食塩相当量 (g)	0.9g

- ④好みの調味料で食べる。(塩分の少ない調味料を使用すると減塩につながります。)



酢しょうゆは、
塩分も減らせて
オススメ!

レモンにんじん



1人分の材料

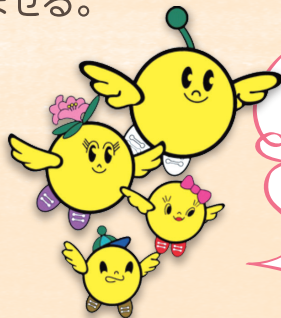
にんじん…………… 120g(1本)
 すし酢…………… 6cc(大さじ1/3)
 レモン汁… 1cc(小さじ1/5)



- ①にんじんを千切り(出来るだけ細く)にして、電子レンジ(600W)で1分30秒程度、固めに加熱する。
- ②すし酢とレモン汁をあわせて、①に混ぜる。
- ③ビニール袋やタッパに入れて、冷蔵庫で2～3時間置き、味をなじませる。

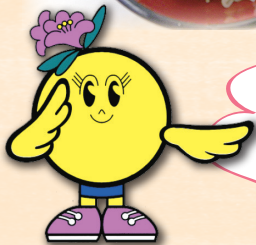
栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 8Kcal
 たんぱく質 (g) …… 0.1g
 脂質 (g) …… —
 炭水化物 (g) …… 1.8g
 食塩相当量 (g) …… 0.01g



いろいろがよく、
 付け合わせにピッタリ!
 甘酸っぱくて、
 子どもたちにもおすすめ!
 常備品にもなるよ。

袋麺であんかけ焼きそば風



スープを
半量にすることで
減塩になるねっ！

1人分の材料

即席袋麺 ……………	1袋	片栗粉…………	9g(大さじ1)
即席袋麺のスープ ……	半量	水…………	200cc(1カップ)
キャベツや白菜 ……	100g	ごま油…………	4g(小さじ1)

- ①袋麺の麺を規定通りにゆでる。
- ②キャベツや白菜を4～5 cm 角に切り、100cc の水と半量のスープで煮る。
- ③片栗粉を 100cc の水に溶いて、②に加えて加熱し、とろみをつける。

- ④麺がゆであがったら、湯を切って皿に盛り、③をのせる。
- ⑤好みでごま油をかける。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	549Kcal
たんぱく質 (g) ……	11.1g
脂質 (g) ……	23.1g
炭水化物 (g) ……	74.8g
食塩相当量 (g) ……	2.9g

めんつゆで簡単、こんにゃくの肉巻き



1人分の材料

豚ロース(薄切り)60g(4枚)	塩こしょう ……	少々
こんにゃく 50g(小1/4枚)	万能ねぎ ……	少々
めんつゆ(3倍希釈)… 5cc	付け合わせの野菜	
(小さじ1)	…	適宜

青ねぎの代わりに
大根おろしを添えても◎!



福島県新島八重
マスコットキャラクター
「八重たん」



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	165Kcal
たんぱく質 (g) ……	11.9g
脂質 (g) ……	11.5g
炭水化物 (g) ……	2.6g
食塩相当量 (g) ……	0.6g

- ①こんにゃくは1 cm 角位の4本のスティック状に切る。
- ②豚肉に塩こしょうで下味をつけ、こんにゃくを芯にして巻き付ける。
- ③フライパンを熱し(油は使わない)、巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④豚肉に火が通ったらめんつゆを回し入れ、全体に絡める。
- ⑤お好みの付け合わせ野菜と共に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを全体にちらす。

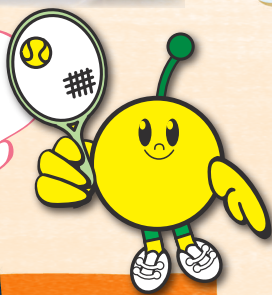
揚げささみレモンじょうゆ味



1人分の材料

ささみ……………	60g(1本)	油……………	6g(小さじ1)
酒……………	1cc	砂糖…	2.5g(小さじ1弱)
塩……………	0.1g	しょうゆ…	3cc(小さじ1/2)
片栗粉……………	6g(小さじ2)	レモン汁…	6cc(小さじ1強)

レモンの酸味で
おいしく
食べてね!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	152Kcal
たんぱく質 (g) ……	4.0g
脂質 (g) ……	20.5g
炭水化物 (g) ……	8.3g
食塩相当量 (g) ……	0.5g

- ① ささみはすじをとり、半分にそぎ切りにし、酒、塩で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、フライパンに油をしき、揚げ焼きにする。
- ③ 鍋に砂糖としょうゆを入れ、沸騰したら火を止め、レモン汁を加える。
- ④ 揚げた肉を③に入れ、レモンじょうゆをからめる。
- ⑤ 適宜、たっぷりの野菜を添えて食べる。

さんま缶酢の物

1人分の材料



さんまの蒲焼(缶) 60g (1/2缶)	カットわかめ(乾燥)…0.3g 酢…………… 15g(大さじ1)
きゅうり… 50g(1/2本)	砂糖… 4.5g(大さじ1/2)
玉ねぎ…… 25g(1/8コ)	塩…………… 少々

酢の酸味と
さんま缶の味付けだけで
おいしく減塩!!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	152Kcal
たんぱく質 (g) ……	4.0g
脂質 (g) ……	20.5g
炭水化物 (g) ……	8.3g
食塩相当量 (g) ……	0.5g

- ①きゅうりと玉ねぎは薄切りにして、塩でもみ、しんなりしたら水洗いしてしぼる。
- ②わかめは水でもどしておく。
- ③ボールに酢と砂糖をあわせ、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、さんまの蒲焼を入れて混ぜ合わせる。

簡単でおいしいレシピカード

平成 25 年 11 月

レシピ作成 県北保健福祉事務所、県中保健福祉事務所
県南保健福祉事務所、会津保健福祉事務所
南会津保健福祉事務所、相双保健福祉事務所・いわき出張所
郡山市保健所、いわき市保健所

発行 福島県保健福祉部健康増進課 (TEL.024-521-7640)
公益社団法人 福島県栄養士会 (TEL.024-939-1195)

《食育キャラクター》

