

🍴 栄養士が考える 🍴 体に優しい健康レシピ3

これだけ食べても！
塩分 2.5g以下の定食レシピ集



組み合わせ
いろいろ！



メッセージ

レシピ本第3弾が完成しました！

今回のレシピ本のテーマは「減塩」。

現在日本では成人の3人に1人が高血圧と診断されています。高血圧は心臓病・脳卒中に繋がりやすく、高血圧の予防と治療は国民的な課題となっています。高血圧の予防には「減塩」がとても有効です。毎日の食事の中で塩分制限をすることが大切です。高血圧の方はもちろんのこと、ご家庭でも減塩食を取り入れ健康に過ごしましょう。

今回の減塩食レシピについては定食として提案しています。どうしても減塩食となると味気ないイメージがありますが、素材の味を生かしたり、工夫次第でとても美味しく味わって頂けるメニューを考えてみました。そして、単品でなく定食で提案することで、このレシピ本を見るだけで日頃の悩みも解消され簡単にご家庭で取り入れて頂けるのではないかと思います。

また、1つのメニューでの塩分表示もしていますので、組み合わせを変えてみるとオリジナルの定食にもなります。

お気づきの点やご意見などがあれば、どしどしご連絡をお願いいたします。

平成28年11月
社会福祉法人 みつみ福祉会
栄養士会



03 ^{ページ} 減塩のポイント

05 ^{ページ} 豚肉のすき焼き煮定食

豚肉のすき焼き煮／オクラ入りだし巻き／枝豆とかぼちゃの白和え／フルーツカルピス寒天

07 まぐろアボカド納豆丼定食

まぐろアボカド納豆丼／ほうれん草とレンコンのみぞれがけ／千切り野菜すまし汁

09 カニ飯定食

カニ飯／鶏肉の辛子揚げ／さつま芋とリンゴの重ね煮／もずくの酢の物

11 カレイの香草焼き定食

カレイの香草焼き／ジャーマンポテト／キャベツスープ／オレンジ

13 鶏肉の山椒焼き定食

麦飯とろろ／鶏肉の山椒焼き／きゅうりの香味酢和え／焼き茄子味噌汁／デザートトマト

15 鯖のねぎ醤油焼き定食

鯖のねぎ醤油焼き／茄子のみぞれ煮／厚揚げとごぼうの味噌汁／きゅうりの塩昆布

17 豆腐ステーキ定食

豆腐ステーキ／エリンギとにんじんのきんぴら／グリーンピース餃子／和風野菜スープ

19 野菜ジュースハンバーグ定食

野菜ジュースハンバーグ／カラーピーマンマリネ／舞茸パルメザンチーズ焼き

野菜スープ／バナナきなこジュース

減塩のポイント



【食習慣の改善は減塩から】

● 徐々に減塩を！

いきなり薄味にしても持続できません。最初から無理をせず、徐々に減らしていくことがポイントです。薄味には必ず慣れていくものです。根気よく続けてみてください。また、薄味にすることで素材本来の味を楽しむことができるようになります。

● 食べ過ぎに注意！

せっかく薄味にしても、たくさんの量を食べればそれだけ塩分量も多くなります。これでは、減塩した効果がないので注意しましょう。

【薄味でもおいしく食べるコツ】

1. 香辛料を使う

唐辛子・からし・こしょう・わさび・しょうが・カレー粉などは、舌の感覚が敏感になり、かすかな味でも感じやすくなります。

2. 香味野菜を使う

ハーブ・セロリ・しそ・ねぎ・木の芽・みょうが・山椒などは、料理の味を引き締めます。

3. 種や実を使う

ごま・くるみ・アーモンド・ピーナッツなどは、揚げ物や和え物などに使用すると、風味がアップします。

4. 酸味を活かす

酢・ゆず・レモン・すだち・トマトなどの酸味は、薄味をカバーしてくれます。

5. 旨味を活かす

干しいたけ・かつお節・昆布などの旨味成分を利用すると料理に深みができます。顆粒のだしは塩分が多いため使いすぎに注意しましょう

6. 甘味を上手に活かす

時には甘いスイーツ・ゼリーなど冷たいデザートメニューに加えて、味の変化を付けることも減塩のテクニックの一つです。

【塩を細かく計量する】少量の塩を計量する目安

小さじで計量

小さじ 1 = 容量 5ml
= 食塩 6g
1ml 計量スプーン
= 容量 1ml
= 食塩 1.2g

かたまりのない状態で水平にすり切る。

0.1g単位で量れるデジタルスケールもあります。道具や指をうまく活用し、細かく計量することで塩分の摂りすぎを予防しましょう！

指で計量

3本指でひとつまみ
= 食塩約 0.8g

親指・ひとさし指・薬指でつまんだ分量。





2本指でひとつまみ
= 食塩約 0.6g

2本指で「軽く」ひとつまみ
= 食塩約 0.4g

親指・ひとさし指でつまんだ分量。


※ 人によって指の大きさや太さが変わるため、「目安」とお考えください。


【外食時の減塩ポイント】

- 
外食は1日1回まで → 1日2回以上の外食は栄養バランスが崩れ、塩分の取りすぎに繋がります。野菜の多く入ったものを選ぶように心がけましょう。また、お酒の肴は濃い味付けの物が多いため、少量で抑えましょう。
- 
麺類はなるべく避ける → 麺類は塩分が多いので、なるべく避け、メニューのバリエーションが多い店を選びましょう。どうしても食べたい時は、「煮込み」や「かけ」ではなく、「ざる」にします。また汁は残すようにしましょう。
- 
丼よりも定食を → 丼は、味の濃いたれがご飯にしみており、塩分が多くなりがちです。栄養バランスも摂りやすくなる定食を選びましょう。ただし、炊き込みご飯やまぜご飯ではなく白いごはんにし、漬物・汁物はできるだけ控えましょう。
- 
しょうゆは少量に → フライや天ぷらなどは、しょうゆやソースをかけすぎないようにしましょう。料理に直接「かける」よりも小皿にとり少量ずつ「つける」ようにすることで、塩分を控えることができます。

レシピについて




 **白いごはんは 120g**
定食に白いごはんがつく場合、120g (202kcal) で計算しています。

 **定食の栄養素表示**

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・塩分 (1定食2.5g以下)

 ⇒定食の総合計を記載しています。

 **エネルギー・塩分表示**
一品ごとに記載しています。塩分表示を見て、他の定食と組み合わせることもできます。

Point

レシピの中で、アドバイスや栄養的知識を、「Point」として表示しています。

● 材料 2人分 ●

さば …… 80g×2切
酒 …… 小さじ1強
塩 …… 0.4g
[調味料]
ポン酢 …… 小さじ1と半
ごま油 …… 小さじ半
ねぎ …… 6g
ごま …… 少々
レモン …… 12g

● 作り方 ●

- 1 サバは酒につけて臭みを取り、塩を振って熱したフライパンで焼く。
- 2 ねぎは小口切りにし、調味料と合わせておく。
- 3 焼きあがったサバに2をかけ、ごまを振ってレモンを添える。

Point

サバには、近年よく耳にすることも多い「EPA」や「DHA」(体に良い脂)が多く含まれています。ビタミンEの吸収を促進することで、脂質の代謝をアップし、血液中の中性脂肪を減らす効果が期待できます。

デザートつきで、満足感アップ!

豚肉のすき焼き煮定食



エネルギー 586 kcal
たんぱく質 26.5 g
脂質 14.6 g
塩分 2 g

主菜 豚肉のすき焼き煮

一人あたり エネルギー 162 kcal
塩分 1.4 g



● 材料 2人分 ●

- | | |
|---------------|-------------|
| 豚もも薄切り… 100 g | [調味料] |
| 酒 … 小さじ2 | だし汁 … 80 cc |
| しめじ … 60 g | 砂糖 … 小さじ1と½ |
| しらたき … 80 g | 酒 … 小さじ2 |
| 麩 … 5 g | みりん … 大さじ1 |
| 春菊 … 50 g | しょうゆ … 大さじ1 |
| しょうが … 4 g | |

Point

煮物はだし汁で旨みを引き出すことで、薄味でも美味しくいただけます。また、しょうゆは最後に加え、煮つめ過ぎないことがポイントです!

● 作り方 ●

- 1 豚肉は3 cm幅に切り、酒をふる。しらたきは食べやすい長さに切り、湯通しする。麩はもどし、水気を切っておく。
- 2 しめじは石突きを取る。春菊は4 cm程の長さに切り、生姜は薄切りにする。
- 3 鍋に豚肉、しょうが、調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらアクを取り、しめじ、しらたき、麩を加えて煮る。春菊を加えて軽く煮て火を止め、器に盛り付ける。

副菜 オクラ入りだし巻き卵

一人あたり エネルギー 62 kcal
塩分 0.8 g



● 材料 2人分 ●

[卵液]

卵 … 1個
だし汁 … 小さじ2
砂糖 … 小さじ2
塩 … 0.4g

オクラ…2本
油…小さじ1



Point

オクラのネバネバには美容や免疫カアップ、腸内環境改善などに効果があります！

● 作り方 ●

- 1 オクラはへたを取り茹でる。
- 2 卵液の調味料をよく混ぜておく。
- 3 フライパンに油を入れて火にかけ、2の液卵を全体に流し入れる。奥側にオクラを置き、手前に向けて巻きながら焼く。
- 4 巻きすで包んで形を整え、粗熱が取れたら切り分け、器に盛る。

副菜 枝豆とかぼちゃの白和え

一人あたり エネルギー 118 kcal
塩分 0.8 g



● 材料 2人分 ●

枝豆むき身 … 20g 砂糖 … 6g
かぼちゃ … 40g いらごま … 小さじ1
木綿豆腐 … 30g 塩 … 0.1g
味噌 … 1.5g

● 作り方 ●

- 1 木綿豆腐は水気をきる。
- 2 枝豆とかぼちゃは茹でておく。
- 3 すり鉢に1を入れ、なめらかになるまで混ぜる。味噌と砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ2を加えて和える。塩で味を調べて器に盛る。

デザート フルーツカルピス寒天

一人あたり エネルギー 42 kcal
塩分 0 g



● 材料 2人分 ●

[カルピス寒天]

粉寒天 … 小さじ½
水 … 100cc
カルピス(希釈用) … 小さじ2

フルーツ缶(お好きな果物) … 100g
缶詰のシロップ … 小さじ2

● 作り方 ●

- 1 鍋に粉寒天と水を入れ火にかける、混ぜながら溶かす。ひと煮立ちしたら火を止め、カルピスを加えて混ぜ、バットに注いで冷ます。固まったら1cm角に切る。
- 2 器に1とフルーツを盛り、缶詰のシロップをかける。

栄養満点ボリュームミー丼！

まぐろアボカド納豆丼定食



エネルギー	752kcal
たんぱく質	34 g
脂質	15.4 g
塩分	1.4 g

Point

森のバターと呼ばれるアボカドには、ビタミンやミネラルが豊富で、肝臓の疲れに効く成分も多く含まれています。食べすぎは禁物ですが、マグロや納豆と一緒に食べることで、美肌や老化予防効果が期待できます。

主食 まぐろアボカド納豆丼

一人あたり エネルギー 631 kcal
塩分 0.7 g



● 材料 2人分 ●

まぐろ赤身 … 150g
アボカド … ½個(正味 60g)
玉ねぎ … ¼個(40g)
納豆 … 小1パック(45g)

[調味料]

卵黄 … 1個
レモン汁 … 大さじ½
サラダ油 … 大さじ½
しょうゆ … 大さじ½
わさび … 少々

ねぎ … 5g
刻みのり … 適量

[酢飯]

ご飯 … 440g
酢 … 大さじ1と½
砂糖 … 大さじ½

● 作り方 ●

- 1 アボカド、まぐろは1cm角のサイコロ状に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに、1と納豆を入れ、調味料A(わさびは先にしょうゆで溶いておく)を加えよく混ぜる。
- 3 酢に砂糖を混ぜ、溶けたらご飯に混ぜ酢飯を作る。刻みのりを敷いた酢飯の上に2をのせ、小口切りのねぎを飾る。

副菜 ほうれん草とレンコンのみぞれかけ

一人あたり エネルギー 100 kcal
塩分 0.4 g



● 材料 2人分 ●

ほうれん草 … 3株
レンコン … 60g
薄力粉 … 大さじ1
大根 … 100g

[調味料]

しょうゆ … 小さじ1
かつおだし … 小さじ½
水 … 50cc

● 作り方 ●

- 1 ほうれん草は茹でて冷水にとり水気をきり、5cmの長さに切る。レンコンは8mm幅に切り酢水につける。大根はすりおろす。
- 2 1のレンコンの水気を取り、両面にまんべんなく薄力粉をまぶす。フライパンに油を熱し、両面焼き色がつくまで焼く。
- 3 鍋に調味料を入れ火にかけて沸騰したら1の大根おろしを加え軽く混ぜる。
- 4 器に1のほうれん草、2を盛り、3をかける。

汁物 干切り野菜すまし汁

一人あたり エネルギー 21 kcal
塩分 0.8 g



● 材料 2人分 ●

切り干し大根 … 10g
人参 … 20g
しいたけ … 10g
きぬさや … 4枚
水 … 1と½カップ
かつおだし … 小さじ½
薄口しょうゆ … 小さじ½
塩 … 0.2g

● 作り方 ●

- 1 切り干し大根はたっぷりの水でもどし、水気をきり5cmの長さに切る。しいたけは薄切り、人参は千切り、きぬさやはスジを取り斜めに千切りにする。
- 2 鍋に分量の水、かつおだしを入れ火にかけて、煮立ったら1の野菜を加え5分ほど煮る。薄口しょうゆ、塩を加え調味する。

カニの香り豊かな

かにめし定食

エネルギー 586 kcal
たんぱく質 19.8 g
脂質 22.2 g
塩分 2 g

主食 カニ飯

一人あたり エネルギー 125 kcal
塩分 1.1 g

● 材料 2人分 ●

米 … 110g
かに缶 … 60g
薄口しょうゆ … 小さじ½
塩 … 0.3g
酒 … 小さじ1強
昆布 … 6cm
みつば … ½束
刻みのり … 少々

● 作り方 ●

- 1 昆布は水350ccに浸しておく。薄口しょうゆ、塩、酒を加えて弱火で加熱し、かに缶を加える。
- 2 研いで30分おいた米に、1の具を除いただし汁(300cc)と昆布を加えて炊飯する。
- 3 みつばはだし汁で下茹でし、食べやすい大きさに切っておく。
- 4 炊き上がったご飯に1のかに身と3のみつばを入れ軽く混ぜ合せ茶碗に盛り付け、刻みのりを散らして完成。

主菜 鶏肉の辛子揚げ

一人あたり エネルギー 266 kcal
塩分 0.5 g



● 材料 2人分 ●

鶏もも肉	… 120g	片栗粉	… 小さじ2
しょうゆ	… 6g	揚げ油	… 適量
みりん	… 6g	サラダ菜	… 10g
粉辛子	… 小さじ1	レモン	… 少々

● 作り方 ●

- 1 粉辛子は湯を少々加えて溶き、しょうゆ、みりんと合わせる。
- 2 鶏肉は一口大に切って1に入れて混ぜ、しばらくおく。
- 3 2に片栗粉を薄くつけて170度の揚げ油で揚げる。
- 4 器にサラダ菜を敷き、3を盛り付け、くし型に切ったレモンを添える。

副菜 さつま芋とリンゴの重ね煮

一人あたり エネルギー 140 kcal
塩分 0 g



● 材料 2人分 ●

さつま芋	… 小1本	無塩バター	… 12g
りんご	… 1/4個	砂糖	… 大さじ1
干しぶどう	… 5g		

● 作り方 ●

- 1 さつまいもは皮をむき、厚めのいちょう切りにして水につける。りんごもいちょう切りにする。
- 2 鍋にりんご、さつまいもを入れひたひたの水、バター5g・砂糖5gを入れて弱火で加熱する。
- 3 やわらかく煮えたら、干しぶどう、残りのバターと砂糖を加え、少し強火にして水気を飛ばして完成。

副菜 もずくの生姜酢

一人あたり エネルギー 5 kcal
塩分 0.4 g



● 材料 2人分 ●

もずく	… 60g
生姜	… 小ひとかけ
ポン酢	… 大さじ1/2
だし汁	… 60cc

● 作り方 ●

- 1 もずくは食べやすく切る。生姜は半分千切り、半分はおろして、しぼり汁を作っておく。
- 2 ポン酢、だし汁、生姜のしぼり汁を合せ、もずくを加え器に盛り付ける。千切り生姜を飾って完成。

Point

ダイエットに効果的なもずく！「食事前」に食べると、豊富な食物繊維が膨張して満腹感が出るので食べすぎを予防できますよ♪

ハーブを使う事で、味にメリハリを！

カレイの香草焼き定食

エネルギー 450 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 5.4 g
塩分 1.8 g

デザート オレンジ

1/4個

一人
あたり

エネルギー 10 kcal
塩分 0 g

主菜 カレイの香草焼き

一人あたり エネルギー 158 kcal
塩分 0.8 g

● 材料 2人分 ●

カレイ	… 70g×2切	B	パン粉	… 大さじ1
塩	… 0.8g		パセリ	… 少々
こしょう	… 少々	乾燥バジル	… 少々	
A	薄力粉	… 小さじ1	粉チーズ	… 小さじ1
	卵	… 小さじ1	オリーブ油	… 小さじ1
	水	… 小さじ1	いんげん	

Point

ハーブを使う事で、味にメリハリが付き、薄味でも美味しく料理が仕上がります。

● 作り方 ●

- 1 オープンを200℃に予熱しておく。
- 2 カレイに塩・こしょうを振り、天板に並べる。
- 3 Aを混ぜ合わせ2にはけで塗り、上から混ぜ合わせたBをまぶす。
- 4 オープンで10分程度焦げ目がつくまで焼く。



にんじんグラッセ

⇒作り方は19ページ参照

エネルギー 16 kcal
塩分 0.1 g

副菜 ジャーマンポテト

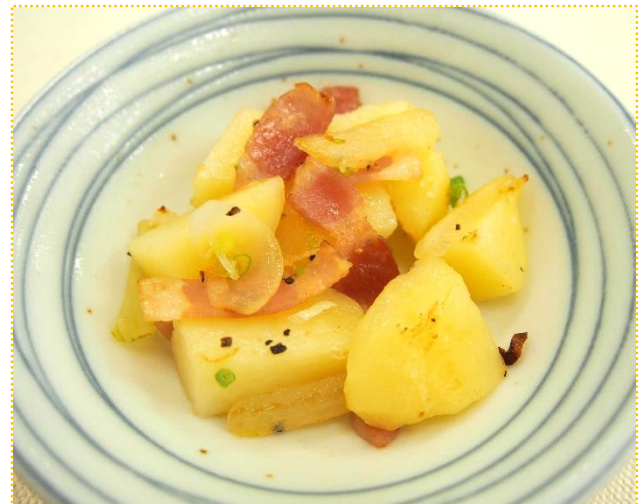
一人あたり エネルギー 67 kcal
塩分 0.8 g

● 材料 2人分 ●

じゃがいも	… 100g	塩	… 0.4g
玉ねぎ	… 40g	黒こしょう	… 少々
ベーコン	… 10g	ねぎ	… 5g

● 作り方 ●

- 1 じゃがいもは皮をむき、乱切りにしてゆでる。玉ねぎはじゃがいもと同じくらいの大きさ、ベーコンは長さ2~3cmに切る。
- 2 鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら玉ねぎを加え、焦げないようにしっかり混ぜながら炒める。
- 3 玉ねぎに焼き色がついたら、1のじゃがいもを加え、塩、黒こしょうをふり、味をつける。
- 4 3に小口切りにしたねぎを散らす。



汁物 キャベツのスープ

一人あたり エネルギー 18 kcal
塩分 0.6 g

● 材料 2人分 ●

キャベツ	… 60g	塩	… 0.3g
たまねぎ	… 40g	こしょう	… 少々
赤ピーマン	… 10g	洋風スープ	… 150cc

● 作り方 ●

- 1 キャベツは1cm幅の細切り、たまねぎは薄切りにする。赤ピーマンは5cm長さの薄切りにする。
- 2 鍋に洋風スープを入れ、1を加えて加熱し柔らかくなれば、塩こしょうで調味する。



麦飯とろろで整腸効果あり！

鶏肉の山椒焼き定食



エネルギー 668kcal
たんぱく質 80.4g
脂質 19.5g
塩分 2.5g

主食 麦飯・豆腐とろろ

一人あたり エネルギー 311 kcal
塩分 0.5g

● 材料 2人分 ●

[麦飯]

押し麦 … 10g
米 … 130g
水 … 140cc

[豆腐とろろ]

ながいも … 100g
木綿豆腐 … 50g
青のり … 少々
だし醤油 … 小さじ2

● 作り方 ●

- 1 木綿豆腐は水切りする。長いもは皮むき器で皮をむいて、おろし金でおろす。
- 2 ボウルに豆腐を入れ、マッシャーでつぶす。長いもを加え、さらに混ぜる。
- 3 だし醤油で味つけし、器によそい青のりをふって仕上げる



主菜 鶏肉の山椒焼き

一人あたり エネルギー 251 kcal
塩分 0.9g

● 材料 2人分 ●

鶏もも肉 … 200g
A 塩コショウ … 1g
酒 … 小さじ1
小麦粉 … 小さじ2
油 … 小さじ1
B みりん … 小さじ1
薄口しょうゆ … 小さじ1
粉山椒 … 少々
サラダ菜 … 2枚
ミニトマト … 4個

● 作り方 ●

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、A をかけてもみこみ、下味をつける。
- 2 フライパンに油をひいて熱し、鶏肉に薄力粉を軽くはたきつけ、中～弱火で皮目から焼く。片面がこんがり焼けたら返し、ふたをして3～4分、火が通るまで焼く。
- 3 B を加えて水分を飛ばしながらからめ、粉山椒をかけ、サラダ菜・トマトを添える。



副菜 胡瓜の香味酢和え

一人あたり エネルギー 17 kcal
塩分 0.5 g

● 材料 2人分 ●

きゅうり … 100g
塩（塩もみ用） … 1g
大葉 … 1枚
しょうが … 6g
長ねぎ … 6g
酢 … 小さじ1
ごま … 少々

Point

大葉などの香味野菜を使う事で、薄味の味付けでも、味に深みを出すことができます。しそは、様々な料理に活用できるため便利です。



● 作り方 ●

- 1 胡瓜は輪切りにし塩もみする。水にさらし、水気をきる。
- 2 細かく刻んだしそ、しょうが、長ねぎ、酢を1に和える。
- 3 最後にゴマをちらす。

汁物 焼き茄子味噌汁

一人あたり エネルギー 80 kcal
塩分 0.6 g

● 材料 2人分 ●

冷凍焼きナス … 100g
みょうが … 10g
油揚げ … 15g
ねぎ … 10g
みそ … 小さじ1と $\frac{1}{2}$
だし汁 … 300cc

● 作り方 ●

- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きして、細切りにする。
- 2 焼きナスは食べやすい大きさに切り、千切りにした茗荷、小口切りにしたねぎと一緒にお椀に盛りつける。
- 3 鍋にだし汁をとり、1を入れて火にかける。火が通ればみそを溶き入れ、2に注ぎ入れる。



デザート デザートトマト

一人あたり エネルギー 54 kcal
塩分 0 g

● 材料 2人分 ●

トマト … 2個
白ワイン … 大さじ1
はちみつ … 大さじ1
ミント … 2枚

● 作り方 ●

- 1 トマトはへたを取り、反対側に十字に切り込みを入れる。沸騰したお湯に、30秒ほどトマトを入れた後、冷水で冷やし湯むきする。
- 2 1をワインとはちみつの液と一緒にラップに包んで輪ゴム等として冷やす。
- 3 器に盛り付けミントを添える。



Point

山芋のあのネバネバは消化促進に役立ちます。食物繊維を多く含むことによる便秘の解消、大腸癌の予防などにも効果が期待されています。また、豆腐や鶏肉と共に食べることで、冷え性緩和に非常に効果があります。



Point

塩分使用しない一品を加えるだけで、満足感が増します。さらにトマトにはリコピンが多く含まれていることで有名です。強力な抗酸化作用があり、血液サラサラ効果が期待できます。



健康的な和食を味わう

サバのねぎ醤油定食



エネルギー 627 kcal
たんぱく質 25.7 g
脂質 28.6 g
塩分 2.5 g

主菜 サバのねぎ醤油

一人あたり エネルギー 282 kcal
塩分 0.8 g

● 材料 2人分 ●

さば … 80g×2切
酒 … 小さじ1強
塩 … 0.4g
〔調味料〕
ポン酢 … 小さじ1と $\frac{1}{2}$
ごま油 … 小さじ $\frac{1}{2}$
ねぎ … 6g
ごま … 少々
レモン … 12g

● 作り方 ●

- 1 サバは酒につけて臭みを取り、塩を振って熱したフライパンで焼く。
- 2 ねぎは小口切りにし、調味料と合わせておく。
- 3 焼きあがったサバに2をかけ、ごまを振ってレモンを添える。

Point

サバには、近年よく耳にすることも多い“EPA”や“DHA”（体に良い脂）が多く含まれています。ビタミンEの吸収を促進することで、脂質の代謝をアップし、血液中の中性脂肪を減らす効果が期待できます。

副菜 なすのみぞれ煮

一人あたり エネルギー 78 kcal
塩分 0.6 g

● 材料 2人分 ●

豚ひき肉	… 30g	[調味料]	
なす(大)	… 1本	砂糖	… 小さじ $\frac{3}{4}$
大根	… 100g	酒	… 小さじ2
だし汁	… 80cc	みりん	… 小さじ2
ねぎ	… 8	しょうゆ	… 小さじ1と $\frac{1}{2}$
油	… 小さじ $\frac{1}{2}$		

● 作り方 ●

- 1 なすは5cm幅の乱切りに、小ねぎは小口切りにする。大根はすりおろす。
- 2 鍋に油を入れて火にかけ、ひき肉、なすを加えて炒める。肉の色が変わったら、だし汁を加え、大根と調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- 3 2を器に盛り、ねぎを散らす。



副菜 胡瓜の塩昆布和え

一人あたり エネルギー 60 kcal
塩分 0.9 g

● 材料 2人分 ●

きゅうり	… 60g
塩昆布	… 2g

Point

一品加えたい時に、ピッタリの簡単レシピです。
塩昆布で旨みを引出すことができ、少量でもしっかりとした味がつきます。
入れすぎると塩分増加に繋がるので要注意!

● 作り方 ●

- 1 胡瓜は所々皮をむいて、5ミリの斜め切りにする。
- 2 ビニール袋に1と塩昆布を入れて1分間もみこみ、お皿に盛りつける。



汁物 厚揚げとごぼうの味噌汁

一人あたり エネルギー 5 kcal
塩分 0.2 g

● 材料 2人分 ●

厚揚げ	… 40g
ごぼう	… 30g
だし汁	… 240cc
味噌	… 小さじ2
長ねぎ	… 10g
白いりごま	… 少々
七味唐辛子	… 少々

● 作り方 ●

- 1 ごぼうはお好みの大きさに切り、水につけあく抜きする。厚揚げは熱湯で油抜きし、お好みの大きさに切る。
- 2 鍋に水気を切った1と2だし汁を入れ加熱しごぼうに火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- 3 お椀に盛り付け、長ねぎ・ごま・お好みで七味唐辛子をかける。

Point

ごまを使うと風味がアップします。また、七味唐辛子などスパイシーな素材を含んだ調味料を使うことで、舌の感覚が敏感になり、かすかな味を感じやすくなる効果もあります。



ヘルシーな豆腐を使ったスタミナ定食

スタミナ豆腐ステーキ定食

エネルギー 643 kcal
たんぱく質 30.3 g
脂質 19.8 g
塩分 2.3 g

主菜 スタミナ豆腐ステーキ

一人あたり エネルギー 231 kcal
塩分 0.8 g



Point

優秀なタンパク源の豆腐と牛肉の一品です。
どちらもナイアシンが豊富で、整腸作用や皮膚の健全化に役立つと言われています。

● 材料 2人分 ●

木綿豆腐 … 300g
小麦粉 … 大さじ2
サラダ油 … 小さじ½
[あん]
牛肉薄切り … 50g
にら … 20g
長ねぎ … 20g
だし汁 … 大さじ2
酒 … 小さじ2
A みりん … 小さじ2
濃口しょうゆ … 大さじ½
片栗粉 … 小さじ1弱
一味唐辛子 … 少々
刻みのり … 少々

● 作り方 ●

- 1 木綿豆腐は水気をきり、横半分に切って、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油をひき、両面をしっかりと焼く。
- 2 [あん]牛肉とにらは3~4cmに、長ねぎは斜めに薄くスライスする。
- 3 フライパンを熱し、牛肉と長ねぎを入れて炒める。牛肉に火が通ったら、だし汁を入れ煮立たせ、にらとAを加える。
- 4 にらがしんなりしてきたら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- 5 お皿に1を盛り、4をかけ、一味唐辛子と刻みのりを散らす。

副菜 グリンピース餃子

一人あたり エネルギー 88 kcal
塩分 0.2 g



- 材料 2人分 ●
- グリンピース … 30g
- 塩 … 0.3g
- 餃子の皮 … 6枚
- こしょう … 少々
- ごま油 … 小さじ1
- リーフレタス … 10g

Point

ヘルシー餃子！ごま油で焼かずに蒸し器で蒸すと、カロリーをもっと抑えることができますよ。

● 作り方 ●

- 1 たっぷりのお湯に塩を入れ、えんどう豆を湯がき、さやから出す。
- 2 餃子の皮に1を5~6個置いてこしょうをし、包む。
- 3 フライパンを熱し、ごま油で焼き色がつくまで焼く。
- 4 リーフレタスを飾ったお皿に盛り付ける。

副菜 エリンギと人参のきんぴら

一人あたり エネルギー 51 kcal
塩分 0.4 g



● 材料 2人分 ●

- にんじん … 50g
- エリンギ … 40g
- ごま油 … 小さじ1
- 刻みのり … 少々
- 白ごま … 少々
- 七味唐辛子 … 少々

[調味料]

- 酒 … 小さじ½
- みりん … 小さじ½
- ポン酢 … 小さじ½
- 味噌 … 小さじ½
- 砂糖 … 小さじ½

● 作り方 ●

- 1 皮を剥いたにんじん、エリンギを千切りにする。
- 2 ごま油を熱したフライパンで1を炒め、油が回ったら大さじ½の水を入れる。蓋をして、中火で蒸し焼きにする。
- 3 火が通ったら蓋を開け、調味料を加えさっと炒め混ぜる。
- 4 器に3を盛り、のり、白ごま、七味唐辛子をふりかける。

汁物 和風野菜スープ

一人あたり エネルギー 71 kcal
塩分 0.9 g



● 材料 2人分 ●

- 豚もも … 30g
- ごぼう … 20g
- さつまいも … 20g
- こんにゃく … 20g
- にんじん … 10g
- 長ねぎ … 8g
- ごま油 … 小さじ½
- 砂糖 … 小さじ2
- だし汁 … 200cc
- 味噌 … 小さじ2
- しょうが … 1g

● 作り方 ●

- 1 具材はお好みの大きさに切る。しょうがはすりおろす。
- 2 ごま油を鍋で熱し、豚肉を炒める。八分ほど火が通れば砂糖を入れ炒める。
- 3 残りの具材を一緒に炒め、だし汁を入れて柔らかくなるまで煮込み、しょうが、味噌を入れる。

ビタミンたっぷりメニュー！

野菜ジュース ハンバーグ定食



エネルギー 696 kcal
たんぱく質 24.6 g
脂質 31.7 g
塩分 1.9 g

主菜 野菜ジュースハンバーグ

一人あたり エネルギー 278 kcal
塩分 1g



- 材料 2人分 ●
 - 合挽ミンチ … 120g
 - 玉ねぎ … 80g
 - オリーブオイル … 小さじ1
 - パン粉 … 大さじ2
 - 牛乳 … 大さじ2
 - 卵 … ½個
 - ナツメグ … 少々
 - 塩コショウ … 0.6g
 - サラダ油 … 小さじ1
- [ソース]
 - 野菜ジュース … 80cc
 - ケチャップ … 小さじ2
 - ウスターソース … 大さじ½
 - 砂糖 … 小さじ½
 - 赤ワイン … 40cc
 - パセリ … 少々

- にんじんグラッセ 作り方 2人分 ●
 - 1 にんじんは½本を厚さ1cmの半月切りにし、面取りする。
 - 2 鍋に人参を重ねないように入れ、ヒタヒタ程度に水を加える。
 - 3 2に砂糖小さじ2、バター大さじ½を加え火にかけて、沸騰したら弱火で軟らかくなるまで約15分煮る。

- 作り方 ●
 - 1 玉ねぎをみじん切りにして、オリーブオイルで炒めあら熱をとる。パン粉を牛乳に浸しておく。
 - 2 ソース以外の材料をボールに入れてよくこね、形を成形する。
 - 3 フライパンに油をしき表面を焼く。(ソースで煮込むため、完全には火を通さなくてよい)
 - 4 3にソースの材料をすべて加え、ソースにとろみが出るまで約20分煮込む。
 - 5 最後にお皿に盛り付けパセリをふる。

副菜 カラーピーマンマリネ

一人あたり エネルギー 42 kcal
塩分 0g



- 材料 2人分 ●
 - 赤ピーマン … 60g
 - 黄ピーマン … 60g
 - 玉ねぎ … 10g
- [調味料]
 - オリーブオイル … 小さじ½
 - はちみつ … 小さじ½
 - 酢 … 小さじ2
 - 粒マスタード … 小さじ½

Point
ピーマンは特にビタミンCが豊富でレモンの2倍近く含まれています。油との相性がよく、オリーブオイルと和えたり、ソテーや肉詰めにする、栄養の吸収がアップします!

Point
酢の酸味を活かすことで、薄味をカバーしてくれます。



- 作り方 ●
 - 1 ピーマンを半分に切り種を取る。
 - 2 1をフライパンで焦げ目がつくまで焼き、冷水にとって薄皮を剥ぎ食べやすい大きさに切る。
 - 3 玉葱はみじん切りにする。
 - 4 ボールに調味料を入れよく混ぜる。
 - 5 4にピーマンと玉葱を入れ軽く混ぜ合わせ、器に盛る。

副菜 まいたけのパルメザンチーズ焼き

一人あたり エネルギー 41 kcal
塩分 0.8 g



- 材料 2人分 ●
 - まいたけ … 100g
 - パルメザンチーズ … 大さじ1
 - オリーブオイル … 小さじ1
 - 塩 … 0.3g
 - 黒こしょう … 少々

- 作り方 ●
 - 1 まいたけを大きめの一口大にほぐし、耐熱皿に入れる。
 - 2 1 に塩コショウを加え、全体にオリーブオイルをかける。
 - 3 最後にパルメザンチーズをかけトースターかオーブンで約10分焼く。
 - 4 チーズに焼き色が付いたら完成。

汁物 野菜スープ

一人あたり エネルギー 8 kcal
塩分 0.4 g



- 材料 2人分 ●
 - セロリ … 30g
 - キャベツ … 30g
 - コンソメ … 小さじ $\frac{2}{3}$
 - 水 … 260cc
 - 黒こしょう … 少々

- 作り方 ●
 - 1 鍋に水を沸かす。
 - 2 セロリは乱切り（葉の部分も）、キャベツはざく切りにする。
 - 3 沸騰した1 にコンソメ・セロリ・キャベツを入れ、野菜がやわらかくなったら火を止める。
 - 4 器に盛り食べる直前にブラックペッパーをふる。

デザート バナナきなこジュース

一人あたり エネルギー 180 kcal
塩分 0.2 g



- 材料 2人分 ●
 - 冷凍バナナ … 1本
 - 低脂肪牛乳 … 200cc
 - ヨーグルト … 50g
 - きなこ … 大さじ2
 - はちみつ … 小さじ1
 - きなこ（トッピング用） … 少々

- 作り方 ●
 - 1 バナナは前日に冷凍しておく。
 - 2 冷凍バナナを適当な大きさに切り、牛乳・ヨーグルト・きなこ・はちみつと一緒にミキサーにかける。
 - 3 コップにそそぎ、トッピングのきなこをふる。

Point

バナナは冷凍保存すると、栄養価が上がります！特にポリフェノールにおいては2倍に増えると言われており、美肌効果が期待できます。
冷凍のまま、スムージーにすることで酵素が生きたまま摂れるので、栄養満点です！



《制作》

社会福祉法人 みつみ福祉会 栄養士

春日学園	金本 珠希
みつみ学苑	安井美貴子
認定こども園みつみ	杉本 由佳
ききょうの杜	竹田 吉徳
春日育成苑	中川 直美
三愛荘	的場真菜美
	大野枝里子
わかば保育園	竹田 佳織
京都サポートセンター	植村 早苗
ケアハウスとだ	宮本 鈴花
	溝畑 泰子
サポートハウスけいあい	榎原 桂子
おがわの里	松原 弘美
	加賀野早規

《問い合わせ先》

社会福祉法人 みつみ福祉会本部
兵庫県丹波市春日町野村65-1
TEL 0795-75-0314
FAX 0795-75-1694

社会福祉法人 みつみ福祉会 みつみ学苑
栄養士 安井美貴子
TEL 0795-77-0094

社会福祉法人 みつみ福祉会 三愛荘
栄養士 的場真菜美
TEL 0773-23-1436



社会福祉法人 みつみ福祉会

〒669-4132 兵庫県丹波市春日町野村 65-1

TEL 0795-75-0314

FAX 0795-75-1694

URL <https://www.mitsumi.or.jp/>