

いりどり野菜の揚げ浸し



応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

だし味のきいたつゆが夏野菜とよく合います。人参、パプリカ、ズッキーニ、シシトウなどもよいです。これから夏野菜が収穫されます。油との相性もピッタリです。たっぷり食べてほしいです。茄子は食物繊維が豊富です。腸内環境もととのえてくれます。

1人分	120 kcal	たんぱく質 1.3 g	脂質 9.7 g	炭水化物 8.1 g	カルシウム 18 mg	食物繊維 2.5 g	鉄 0.5 mg	食塩相当量 1.5 g
-----	----------	----------------	-------------	---------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料 (4人分)

なす	5本	①	水	200ml
ピーマン	2個		めんつゆ	50ml
しめじ	1/2パック		(濃縮4倍)	
みょうが	適量			
青ネギ	適量			
しょうが	適量			
調合油	適量			

◆作り方

- 1 なすは縦半分に切り、皮目に 5 mm 間隔で浅く切り込みを入れて、さらに 1 / 2 に切る。
- 2 ピーマンは種をのぞいて 1 / 4 に切る。しめじは小房に分ける。みょうが、青ネギは小口切りにする。
- 3 フライパンに、油を中火で熱し、なす、ピーマン、しめじを揚げ焼きにする。
- 4 大きめの器に①を合わせ、しょうがをすってまぜる。
- 5 ④の器に③の野菜を入れる。
- 6 最後にみょうが、青ネギを散らす。

揚げ浸しにすると、だしの旨味で油っこさを感じずにさっぱり食べることができます。暑さで食欲が落ちる季節には、少量でエネルギーをしっかりとることのできるこちらのレシピはおすすめです。さらにさっぱりさせたい方には、酢やレモン汁など加えてもいいかもしれません。

緑黄色野菜に多く含まれる色素成分（カロテノイド）は強い抗酸化作用があり、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。ピーマンやシシトウなどカロテノイドが多い野菜を食べて、体を酸化から守りましょう。

健康づくり推進課 管理栄養士



なすの薬味まみれ



応募者 アオヤギリコ 様 からのヘルシーポイント

油を使っていない点でしょうか。なすは皮を剥いてからレンジ調理すると、とろっとした触感がまたいいのです。これが夏場の食欲がなくなる時期にもさっぱりして美味しいです。そのままざる中華やおそうめんの具にしても美味しいですよ。

1人分	40	kcal	たんぱく質 12.0 g	脂質 0 g	炭水化物 7.6 g	カルシウム 48 mg	食物繊維 2.2 g	鉄 0.3 mg	食塩相当量 0.7 g
-----	----	------	-----------------	-----------	---------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料(3人分)

長なす	3本	料理酒	大さじ 1
みょうが	3本	みりん	大さじ 1
大葉	10枚	白だし	大さじ 1
刻みねぎ	好きなだけ	粉末だし	2g
		酢	大さじ 1
		かつおぶし	好きなだけ
		調味料	

◆作り方

【下準備】

- 1 料理酒とみりんを先に煮切り、粗熱をとっておく。
- 2 薬味はすべて先に切っておく。
- 3 なすは皮を剥いてから適度な長さに切ったものをラップにくるみ、レンジ調理 500wで8～10分かける。

【本調理】

- 4 熱いうちになすを裂く。（大変熱いため、水で手を冷やしながらやる。）
- 5 器に調味料をすべて入れ、軽く混ぜ薬味を上のにせる。
- 6 粗熱が取れたら冷蔵庫へ入れて出来上がり。

美味しく減塩するコツに、「香りを利用する」「酸味を使う」というのがあります。こちらのレシピはそれらのコツが上手に取り入れられています。香りのあるみょうがや大葉、かつおぶしを加えることで味に変化がついて、食べるたびにいろいろなおいしさが口の中に広がります。また、味付けに酢の酸味をプラスしているので、味が引き締まりメリハリがついて、少しの調味料でも満足感があります。

また、減塩を意識している方はもちろんですが、脂質もないので、油の摂り過ぎが気になる方にもおすすめのレシピです。

健康づくり推進課 管理栄養士



※薄味で作っているため、味が薄い時は適宜醤油を追加して良い。



かんたん！ほうれん草とカニカマサラダ



応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

お浸しに飽きてきたので、マヨネーズで合えてみました。ちくわ、魚肉ソーセージでも美味しかったし、すこし春雨を加えたら夏らしい一品です。意外に食べやすく、2人で1袋は食べれます。しかもかんたんです。野菜とたんぱく質しっかり摂取できます。塩分が気になる方はこしょうのみで。

1人分	121 kcal	たんぱく質 2.1 g	脂質 9.2 g	炭水化物 5.9 g	カルシウム 84 mg	食物繊維 2.5 g	鉄 0.8 mg	食塩相当量 1.3 g
-----	----------	----------------	-------------	---------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（2人分）

ほうれん草 1袋（200g）
かに風味かまぼこ 4本

① マヨネーズ 大さじ 2
しょうゆ 小さじ 1
塩 少々
こしょう 少々
白いりごま 適宜

◆作り方

- 鍋にお湯をわかし、ほうれん草を入れて色よくゆでる。水にさらして水気を切り、食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- かに風味かまぼこは手でさく。
- ボールに①を入れて混ぜ、ほうれん草、かに風味かまぼこを入れて混ぜる。
- 器に盛り、ごまを散らす。

マヨネーズとしょうゆを使用していて、子どもから大人まで好まれる食べやすい味付けになっています。また、かに風味かまぼこが入ることで旨味や甘みといった風味も加わり、満足感もアップします。

野菜料理というと生野菜のサラダというイメージが強いですが、生野菜はかさばってたくさん食べるのは大変です。こちらのレシピのように、サラダでも茹でた野菜を使用すると、かさが減るので無理なくたくさん食べることができます。

健康づくり推進課 管理栄養士



さっぱりコールスローサラダ



応募者 さくら 様 からのヘルシーポイント

マヨネーズを使うため脂質が多くなりがちなコールスローサラダに、りんご酢を加えることでマヨネーズの使用量を減らしてエネルギーや脂質を抑えました。また、りんご酢の酸味でさっぱり食べられるようにしました。カロリーハーフタイプのマヨネーズを使うと、より脂質を抑えられます。きゅうりやツナを入れるなど、アレンジしても美味しいです。

1人分	50 kcal	たんぱく質 0.8 g	脂質 3.2 g	炭水化物 5.6 g	カルシウム 25 mg	食物繊維 1.5 g	鉄 0.3 mg	食塩相当量 0.6 g
-----	---------	----------------	-------------	---------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（1人分）

キャベツ	50g
にんじん	10g
ホールコーン缶	10g
りんご酢	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々

◆作り方

- 1 キャベツ、にんじんを千切りにする。塩を少々振り、混ぜ合わせて10分置いたら水気をしぼる。ホールコーン缶は水気を切っておく。
- 2 ボウルにりんご酢、マヨネーズを混ぜ合わせ、①のキャベツ、にんじん、コーンと和える。
- 3 胡椒を数回振り、混ぜたら器に盛る。

さっぱり食べられるので、揚げ物がメインの時の副菜にピッタリです。脂質を意識している方はヘルシーポイントにあるようにマヨネーズのタイプを変えるといいですね。

千切りキャベツは、きざむ太さによってかむ回数が変わってきます。太めの千切りにするとかむ回数が増えて時間がかかるので、早食いの人におすすめです。早食いを改善することで、肥満の予防になります。太めの千切りが食べにくい場合は長さを短くすると食べやすくなります。逆に普段から食べるのがゆっくりで食べられる量が少ないという方は、細い千切りにすると食べやすくなります。レシピのとおりでもいいですが、自分にあった千切りの太さを探するのも楽しいですよ。

健康づくり推進課 管理栄養士



豚肉とキャベツの和風あっさり煮

応募者 富士山の水 様 からのヘルシーポイント

手軽にたんぱく質と野菜を摂ることができます。油を使わずに煮るので、脂質の摂取量を抑えられます。さらに、豚ロースは煮ることとで脂質をカットできるので、カロリーをより抑えられます。また、煮汁を飲まなければ、塩分の摂取量は0.7gに抑えられるため、減塩にもなります。人参やきのこを加えるなど、お好みでアレンジが可能です。

1人分	264 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 12.3 g	カルシウム 54 mg	食物繊維 1.8 g	鉄 1.0 mg	食塩相当量 4.3 g
-----	----------	-----------------	--------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（1人分）

キャベツ	100g
豚ロース	80g
こいくちしょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
顆粒和風だし	小さじ 1
黒こしょう	少々
水	180ml

◆作り方

- 1 包丁でキャベツはざく切り、豚肉は一口大に切る。
- 2 フライパンで水、しょうゆ、みりん、顆粒和風だしを煮立て、①を加えフタをして中火で約4分煮込む。
- 3 器に盛りつけ、黒こしょうを振りかける。

肉と一緒に煮込むので、キャベツのかさが減るだけでなく、肉の旨味も浸み込むので、たっぷりのキャベツもぺろりとおいしくいただける1品になっています。

豚ロースが噛みにくい方は、しゃぶしゃぶ用の薄切り肉で調理をすると食べやすくなります。

この1品でたんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維を摂ることができます。忙しい時こそ、ごはんや麺・パン類など主食をプラスして、バランスの取れた食事を目指しましょう。

健康づくり推進課 管理栄養士



野菜たっぷり！大葉つくね



応募者 ジョンソン 様 からのヘルシーポイント

脂質を抑えるため、鶏ひき肉を使用しました。また、野菜やきのこを加えることでつくね1個当たりの脂質量を抑え、ヘルシーかつボリュームのある仕上がりにしました。大葉や梅干しを使用しているため、さっぱりとした風味を感じられます。1回でたくさん作ることができるので、作り置きをしたり、お弁当のおかずに入れたりすると、たんぱく質や野菜を摂ることができます。

1人分	94 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量
		5.3 g	4.6 g	39.7 g	112 mg	9.0 g	5.2 mg	1.5 g



◆材料（1人前80gとしたとき、約6人分）

鶏ひき肉	200g	はちみつ梅干し（塩分5%）	10個
玉ねぎ（皮付き）	50g	塩昆布	10g
人参（皮付き）	50g	料理酒	小さじ1
えのき（石突きあり）	80g	塩	ひとつまみ
長いも（皮付き）	50g	油	小さじ1
大葉	10枚		

◆作り方

- 1 人参と玉ねぎの皮をむき、細かいみじん切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、レンジで500W5分加熱する。加熱後は粗熱を取る。
- 2 えのきの石突きを切り、1cm幅に切る。
- 3 長いもの皮をむき、すりおろす。
- 4 梅干しの種を取り、包丁でたたく。
- 5 大葉を千切りにする。
- 6 冷ました人参と玉ねぎ、鶏ひき肉、えのき、長いも、梅干し、大葉、塩昆布、料理酒、塩を混ぜ合わせる。
- 7 好きな形に形成して、油を引いたフライパンで焼く。
- 8 焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして弱火で3～4分蒸し焼きにする。

鶏ひき肉は、豚ひき肉や牛ひき肉と比べて、エネルギーと脂質が少なく、たんぱく質は多いです。ひき肉料理を食べたいけど、カロリーや脂質が気になるという方は鶏ひき肉を選ぶのもいいですね。また、たんぱく質も摂れるので食べる量が少なくなってきた高齢者の方にもおすすめです。こちらのレシピのように野菜、きのこ類を混ぜることで鶏ひき肉だけを使ったつくねより、ボリュームがアップして、味と食感の両方を楽しめる一品になっています。鶏ひき肉はパサつくから苦手という方は、野菜あんかけなど、とろみのあるソースをかけると口の中でまとまって食べやすくなります。

