



ヘルシーで簡単、みんなが喜ぶ献立やおやつのレシピを掲載しています。

草加市



副菜

副菜

小松菜の豆腐和え

トマトようかん

主食

ごはん

1人分533kcal 食塩相当量1.5g

主菜

せんべい衣のチキンカツ

## お役立ちメモ① ～栄養バランスよく食べるコツ～

1日3食食べ、毎食 主食・主菜・副菜をそろえて食べると、栄養バランスが整います。  
その他、乳・乳製品、果物を1日の中で摂取できるようにしましょう。

### 1食あたりの目安量

主食



ごはん  
中盛1杯



食パン  
8枚切り2枚



めん  
1杯



コーンフレーク  
60g



切り餅  
2個

どれか1品

主菜



魚  
1切



薄切り肉  
2～3枚



卵  
1個



豆腐  
1/3丁



納豆  
1パック

どれか1～2品

副菜



野菜、海藻、きのこ、いも

小鉢1～2品

### 1日あたりの目安量

乳・乳製品



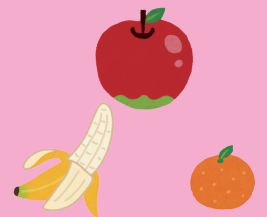
牛乳なら  
200ml



ヨーグルトなら  
200g



果物



2～3種類を合わせて  
片手のひら1つ分

1食や1日単位ではなく、何日分かの食事バランスがとれていればOK！  
と考えてご自身の食事を選択してみてくださいね。

# 草加せんべいでヘルシーカツ献立

草加市といえば草加せんべい！草加せんべいを使うことで簡単にサクサクの美味しいカツができます。  
ヨーグルト&わさびのソースでさわやかに！

## 主菜 せんべい衣のチキンカツ

1人分253kcal 食塩相当量0.8g

### 材料(2人分)

|           |         |             |        |
|-----------|---------|-------------|--------|
| 草加せんべい    | 1枚(20g) | 卵           | 1/2個   |
| 鶏むね肉(皮なし) | 160g    | B 牛乳        | 大さじ1   |
| A 塩       | 少々      | 粉チーズ        | 大さじ1   |
| こしょう      | 少々      | サラダ油        | 大さじ1   |
| にんにく      | 1/2片    | C ヨーグルト(無糖) | 35g    |
| マスタード(粒)  | 大さじ1/2  | わさび         | 小さじ1/2 |
| しそ        | 4枚      | レモン         | 1/8個   |
| 小麦粉       | 大さじ1    | レタス・ミニトマトなど | 適宜     |

### 作り方

- 1 草加せんべいは袋に入れ、叩いて細かく砕く。みじん切りにしたにんにくを混ぜる。
- 2 鶏むね肉は4枚になるよう斜め薄切りにする。叩いて0.5cm厚さにし、Aを振る。マスタードを塗り、しそをのせ、2枚1組にする。
- 3 2に薄く小麦粉をはたき、混ぜ合わせたB、1の順に衣をつける。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を入れて中弱火で焼く。こんがり焼けたら返して蓋をし、5分程弱火で焼く。
- 5 4を食べやすい大きさに切る。合わせたCをかけ、レモン、レタス・ミニトマトなどを添える。

## 副菜 小松菜の豆腐和え

1人分50kcal 食塩相当量0.7g

### 材料(2人分)

|         |          |
|---------|----------|
| 豆腐(木綿)  | 50g      |
| 小松菜     | 60g      |
| 長芋      | 50g      |
| きゅうり    | 30g      |
| 塩       | 少々       |
| 梅干し     | 1/2個(5g) |
| しらす干し   | 大さじ1     |
| すりごま(白) | 小さじ1     |

### 作り方

- 1 豆腐は重石をして水切りをする。
- 2 小松菜は2cm長さに切って茹でる。ザルにあげて水にさらし、水気をしっかり絞る。長芋は皮をむいてせん切りにする。きゅうりは薄い輪切りにして塩もみをし、水気をしっかり絞る。梅干しは包丁で叩く。
- 3 ボウルに1を崩して入れ、2、しらす干し、すりごまを入れて和える。

## 副菜 トマトようかん

1人分27kcal 食塩相当量0.0g

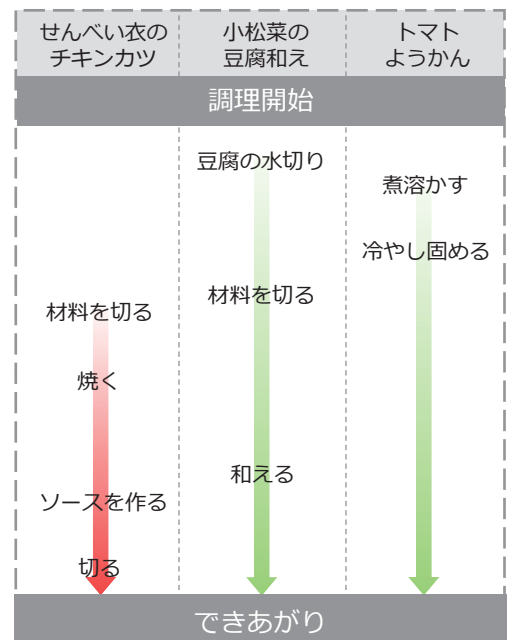
### 材料(2人分)

|                |        |
|----------------|--------|
| 水              | 60ml   |
| 寒天(粉)          | 1g     |
| 砂糖             | 大さじ1   |
| トマトジュース(食塩無添加) | 1/2カップ |
| ※常温にしておく       |        |

### 作り方

- 1 鍋に水を入れ、寒天を振り入れる。混ぜながら加熱する。沸いたら弱火にし、2分程加熱する。砂糖を加えて煮溶かし、火を止める。
- 2 1を混ぜながらトマトジュースを加える。容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### 調理手順







魚のレモンマヨネーズ焼き

副菜

ブロッコリーと厚揚げの煮物

主食

ごはん

1人分594kcal 食塩相当量2.5g

副菜

根菜汁

## お役立ちメモ② ～だしの取り方～

だしは素材のうまみを引き出す役目をします。和食で使うだしは昆布やかつお節で作ります。

### かつおだし

#### 材料

水……………1カップ  
かつお節……………4g(2%)

強い香りと  
コクが特徴

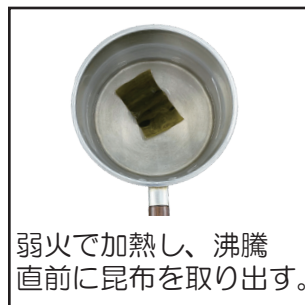
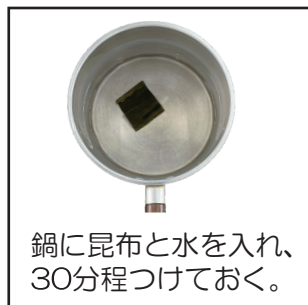


### 昆布だし

#### 材料

水……………1カップ  
昆布……………5cm角

あっさりとした  
やさしい風味



煮干しや干しいたけ等  
でもだしがとれます。



煮物や汁物に使う



しょうゆに加えて  
だししょうゆに

時間のないときや手のかけられないときは  
市販の中華や洋風だしも便利です。  
(市販のだしには食塩が含まれているものもあります。  
調味料を入れすぎないように注意しましょう)





# うす味でもおいしい！お魚献立

だしを使ったり、酸味を効かせることが美味しさのポイント！  
ごろごろに切ったお野菜は噛みごたえがあり、満腹感が得られます。

## 主菜 魚のレモンマヨネーズ焼き

1人分212kcal 食塩相当量0.6g

### 材料(2人分)

魚(生鮭など)……………90g×2切  
塩……………少々  
万能ねぎ……………20g  
えのきたけ……………20g  
玉ねぎ……………80g  
マヨネーズ……………大さじ2  
レモン汁……………小さじ1

### 作り方

- 1 万能ねぎは小口切りにする。えのきたけは3cm長さ、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 魚に塩を振る。
- 3 ボウルにマヨネーズとレモン汁を合わせる。1を加えて和える。
- 4 アルミホイルに2、1の順にのせて包み、グリルで12分程（もしくは200℃のオーブンで10分程）焼く。

## 副菜 ブロッコリーと厚揚げの煮物

1人分94kcal 食塩相当量0.8g

### 材料(2人分)

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| ブロッコリー……………60g | 砂糖……………小さじ1と1/3   |
| 厚揚げ……………80g    | しょうゆ……………小さじ1と2/3 |
| にんじん……………20g   | かつおだし……………120ml   |
| しいたけ……………20g   | 片栗粉……………小さじ1と1/3  |
|                | 水……………小さじ1と1/3    |

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんじんは乱切り、しいたけは半分に切る。厚揚げは湯をかけて油抜きし、ひと口大に切る。
- 2 鍋にかつおだし、1を入れて煮る。にんじんがやわらかくなったら、砂糖、しょうゆを加えて煮込む。
- 3 味がなじんだらブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

煮汁にとろみをつけて、具材に味をまとわせることで、うす味でも美味しく仕上がります。

## 副菜 根菜汁

1人分86kcal 食塩相当量1.1g

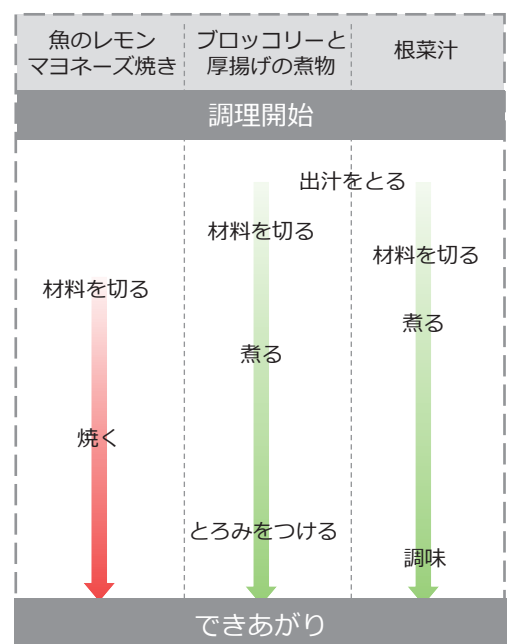
### 材料(2人分)

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| 小松菜……………80g    | にんじん……………10g       |
| 豆腐(木綿)……………80g | さつまいも……………40g      |
| ごぼう……………20g    | かつおだし……………1と1/2カップ |
| だいこん……………20g   | みそ……………小さじ2と1/2    |

### 作り方

- 1 小松菜は2cm長さに切る。豆腐はさいの目切りにする。
- 2 ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらし水気を切る。だいこん、にんじんは5mm厚さ、さつまいもは1cm厚さにそれぞれいちょう切りにする。
- 3 鍋にかつおだしと2を入れて火にかける。野菜が煮えたら1を加え、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。

### 調理手順





## 副菜

コールスローサラダ

## 副菜

もち入りコーンスープ

## 主食

## 主菜

しらす入りクロックムッシュ

1人分469kcal 食塩相当量2.8g  
カルシウム266mg

### お役立ちメモ③ ～適正な摂取エネルギー～

＜1日あたりどのくらいエネルギーが必要？＞

推定エネルギー必要量（身体活動レベル「ふつう」）

| 年齢     | 性別 | 男性    | 女性    |
|--------|----|-------|-------|
| 18～29歳 |    | 2,600 | 1,950 |
| 30～49歳 |    | 2,750 | 2,050 |
| 50～64歳 |    | 2,650 | 1,950 |
| 65～74歳 |    | 2,350 | 1,850 |
| 75歳以上  |    | 2,250 | 1,750 |

日本人の食事摂取基準2025年版より

左の表を目安に、  
ご自身の体重や体調  
によって、食事量を  
調整してください。

＜エネルギーの調整はどうする？＞

体重が増えてしまって…という方は、まず揚げ物や  
間食、甘い飲み物、アルコール類を摂り過ぎていない  
か食生活を見直してみましょう。

次に主食の量で調整をします。このレシピはごはん  
1杯130gで栄養価計算しています。足りない方は主  
食の量を増やす、多い方はおかずの量は減らさず、  
主食の量を減らしてみてください。

### お役立ちメモ④ ～不足しがちなカルシウム～

丈夫な骨を作るためには、骨の構成成分であるカルシウムの他、骨へのカルシウム定着を助けるビタミン類、たんぱく質を摂ることが大切です。さらに適度な日光浴や運動・身体活動を行うことで、より丈夫な骨に！

#### ▶カルシウム

乳製品、大豆製品  
小松菜・ほうれん草…など

#### ▶ビタミンD

卵、魚、きのこ類…など

#### ▶ビタミンK

納豆、海藻  
小松菜・ほうれん草…など

#### ▶たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品

食事

摂取

吸収

定着

#### 日光浴

適度な日光浴で、  
体内でビタミンD  
が作られます。

#### 運動

筋肉を動かすと、  
骨にも刺激が  
加わります。



# カルシウムたっぷりクロックムッシュ献立

カルシウムを多く含むしらす干しや乳製品を使った献立です。  
ランチにもピッタリの献立です。

## 主食 しらす入りクロックムッシュ

1人分246kcal 食塩相当量1.3g

### 材料(2人分)

食パン(6枚切り).....2枚      スライスチーズ.....1枚  
しらす干し.....10g      卵.....1個  
ほうれん草.....40g      バター.....6g  
にんじん.....20g

### 作り方

- 1 食パンは耳の内側1cmのところを切り、くり抜く。
- 2 ほうれん草は1cm長さ、にんじんは0.5cm角に切る。それぞれさっと茹でる。
- 3 ボウルに卵を溶き、2としらす干しを加えて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにバターを熱し、1の耳の部分を入れる。枠の中に3を流し入れ、スクランブルエッグを作る。
- 5 4の上にチーズ1/2量をちぎってのせ、食パンのくり抜いた部分をかぶせて軽く抑える。
- 6 5を裏返し、焼き色がつくまで焼く。もう1枚も同様に焼き、食べやすいようにカットする。

ほうれん草やブロッコリーは、冷凍野菜を使っても美味しく手軽にできます。

## 副菜 もち入りコーンスープ

1人分175kcal 食塩相当量1.3g

### 材料(2人分)

ブロッコリー.....60g  
切り餅.....1個  
コーンクリーム缶.....100g  
水.....1/4カップ  
牛乳.....1カップ  
コンソメ.....1/2個  
塩.....ひとつまみ  
こしょう.....少々

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、600Wの電子レンジで1〜2分加熱する。
- 2 切り餅は8〜12等分に切る。
- 3 鍋に水、コーンクリーム缶、2、コンソメを入れて弱火にかける(焦げないように注意)。
- 4 切り餅がやわらかくなったら、1と牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

## 副菜 コールスローサラダ

1人分48kcal 食塩相当量0.2g

### 材料(2人分)

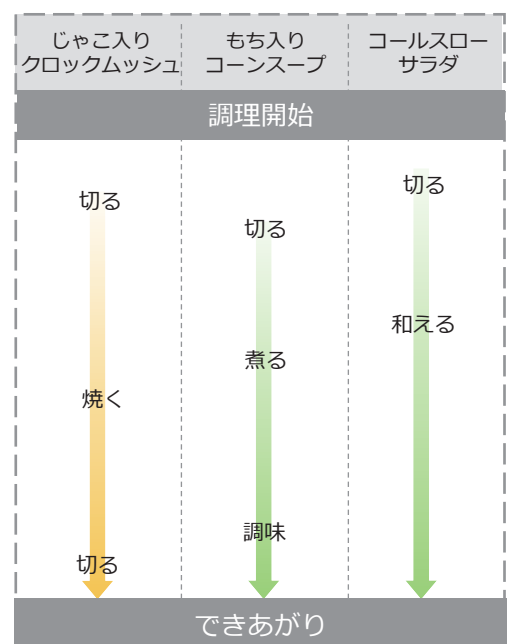
キャベツ.....60g      サラダ油.....大さじ1/2  
きゅうり.....1/2本      砂糖.....小さじ1/2  
にんじん.....10g      A      塩.....少々  
玉ねぎ.....25g      酢.....大さじ1/2  
こしょう.....少々

### 作り方

- 1 野菜はすべてせん切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、1と和える。

玉ねぎの辛味が苦手な方は水にさらしてから使用してください。  
サラダ油をオリーブ油に代えたり、コーンを加えても♪

### 調理手順





## 副菜

れんこんステーキ

## 副菜

玉ねぎドレッシングの  
サラダ

## 主食

ごはん

1人分525kcal 食塩相当量1.8g

野菜使用量291g

## 主菜

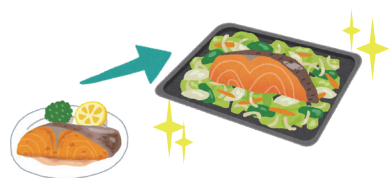
魚のスパイシートマト煮

## お役立ちメモ⑤ ～野菜をたっぷり食べよう～

野菜の摂取目標量は1日350g。350g摂取することでビタミンやミネラルが不足なく摂れやすくなります。  
野菜にはメリットがたくさん！いつもの食事に+1品を意識してみましょう。



## 野菜を簡単にとるコツ



●メインのおかず  
野菜を添える



●汁物を具沢山にする



●冷蔵庫に常備菜を  
用意しておく



●冷凍野菜を使用する



# 野菜で満足感アップ！魚のトマト煮献立

この献立で1日の野菜摂取目標量の80%以上を摂ることができます。

## 主菜 魚のスパイシートマト煮

1人分146kcal 食塩相当量0.9g

### 材料(2人分)

|           |            |             |            |
|-----------|------------|-------------|------------|
| 白身魚……………  | 100g×2切    | ブロッコリー…………… | 60g        |
| 塩……………    | 少々         | オリーブ油……………  | 小さじ1       |
| こしょう…………… | 少々         | トマト缶……………   | 1/2缶(200g) |
| 小麦粉……………  | 小さじ1       | 水……………      | 1/2カップ     |
| エリンギ…………… | 40g        | カレー粉……………   | 小さじ1/4     |
| 玉ねぎ……………  | 1/4個(50g)  | しょうゆ……………   | 小さじ1       |
| にんにく…………… | 1/2片(2.5g) |             |            |

### 作り方

- 1 白身魚の両面に塩を振り、10分程置く。水気を拭きとり、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- 2 エリンギは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に分け、600Wの電子レンジで1～2分加熱する。
- 4 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りを出す。1を入れ、焼き目が付くまで焼く。空いているスペースでエリンギと玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 5 魚に焼き目がついたら裏返す。Aを加え煮立ったら弱火にし、4～5分煮る。
- 6 器に5と3を盛り付ける。

## 副菜 れんこんステーキ

1人分60kcal 食塩相当量0.2g

### 材料(2人分)

|           |          |
|-----------|----------|
| れんこん…………… | 120g     |
| 粉チーズ…………… | 大さじ1と1/2 |
| こしょう…………… | 少々       |

### 作り方

- 1 れんこんは皮つきのまま1cm厚さに切る。
- 2 フライパン全体に粉チーズを振り入れ、1を並べて中火で両面をこんがり焼く。
- 3 こしょうを振り、盛り付ける。

こしょうはお好みで量を調節してください。

魚は鮭や鱈などお好みの物を使ってください。

※塩蔵の魚を使う場合は、1の工程で塩を振らないで使います。

## 副菜 玉ねぎドレッシングのサラダ

1人分116kcal 食塩相当量0.7g

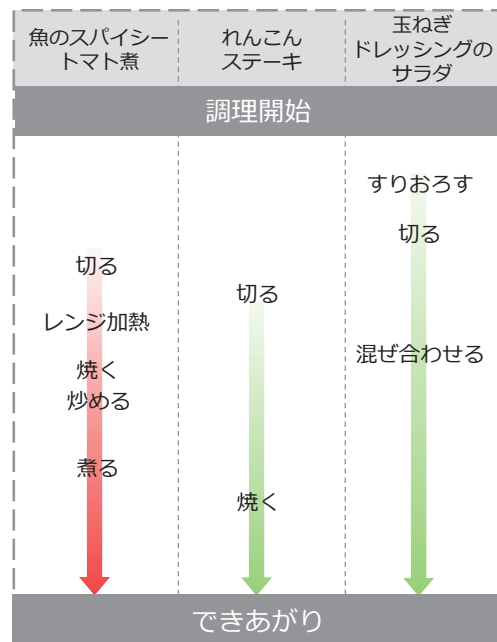
### 材料(2人分)

|             |           |            |        |
|-------------|-----------|------------|--------|
| 豆腐(木綿)…………… | 150g      | 酢……………     | 大さじ1   |
| レタス……………    | 40g       | 砂糖……………    | 大さじ1/2 |
| ミニトマト……………  | 4個        | オリーブ油…………… | 大さじ1/2 |
| わかめ(乾)…………… | 2g        | しょうゆ……………  | 小さじ1   |
| 玉ねぎ……………    | 1/4個(50g) |            |        |

### 作り方

- 1 わかめは水で戻し、ザルにあげて水気をきる。
- 2 たまねぎはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
- 3 レタスはひと口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- 4 豆腐、1、3を器に盛り、食べる直前に2をかける。

### 調理手順





豆乳キャロットケーキ

副菜

中華風サラダ

主食

主菜

豆乳坦々うどん

1人分569kcal 食塩相当量2.9g

## お役立ちメモ⑥ ～献立の作り方～

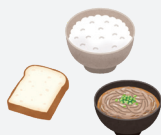
毎日の献立を考えると、ちょっとしたコツをつかめば考えるのが楽になります。

### 1 家の在庫を確認



消費期限や賞味期限が近いものがあればそれらを優先的に使おうようにします。

### 2 主食を決める



エネルギー源は欠かせません。

### 3 主菜の食材を決める



様々なたんぱく質をまんべんなくとりましょう。

### 4 主菜の料理形式・調理法を決める



和・洋・中などを決め、焼く・煮る・蒸すなどを決めます。

### 5 副菜を決める



主菜とは異なる調理法や味付けにします。

### 6 汁物を決める



主菜や副菜で使っていない食品を入れると良いでしょう。具をたくさん入れて副菜としても。

----- 栄養価が高く、安価で手に入りやすい旬の食材を入れると食卓にも季節感がでます。 -----

春

アスパラガス

いちご



タイ

キャベツ

など

えだまめは草加市の特産物です！

夏

えだまめ

なす

ぶどう



かつお

など

秋



きのこ



れんこん



かき



さんま

など

冬

だいこん

こまつな



さば

りんご

など

小松菜は草加市の特産物です！



# ピリッとまろやか 豆乳坦々うどん献立

一般的に食塩量が多い麺料理も、辛味を効かせたり汁の量を少なくすれば  
おいしく減塩できます。

## 主食 豆乳坦々うどん

1人分380kcal 食塩相当量2.0g

### 材料(2人分)

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| うどん(茹).....2玉      | 砂糖.....小さじ1       |
| 鶏ひき肉.....100g      | 酒.....小さじ1        |
| えのきたけ.....50g      | A みそ.....小さじ1     |
| しょうが.....1/4かけ     | しょうゆ.....小さじ1/2   |
| にんにく.....1/2片      | 豆板醤.....小さじ1/2    |
| ごま油.....小さじ1       | 豆乳(無調整).....240ml |
| チンゲン菜.....1株(100g) | B しょうゆ.....小さじ1   |
|                    | 練りごま(白).....小さじ1  |

### 作り方

- 1 えのきたけは石づきを除き、0.5cm幅に切る。
- 2 チンゲン菜は縦半分に切って根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 3 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉、3を加えて炒める。1とAを加えてさらに炒める。
- 5 鍋に湯を沸かし、2を茹でてザルにあげる。同じ湯でうどんを茹で、ザルにあげて水気をきる。
- 6 鍋にBを入れ、煮立たせないように温める。
- 7 器にうどんを入れ、6をかける。4、チンゲン菜を上に乗せる。

## 副菜 中華風サラダ

1人分49kcal 食塩相当量0.6g

### 材料(2人分)

|                    |
|--------------------|
| ミニトマト.....4個       |
| きゅうり.....1/2本(50g) |
| わかめ(乾).....2g      |
| 酢.....小さじ1         |
| A しょうゆ.....小さじ1    |
| 砂糖.....小さじ1        |
| ごま油.....小さじ1       |

### 作り方

- 1 ミニトマトは半分に切る。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 2 ボウルにAを合わせ、わかめ、1を入れて混ぜ合わせ、時々混ぜて味をなじませる。

混ぜ合わせて30分程置くことで、わかめを水戻ししなくても調味料や野菜の水分でちょうど良く戻ります。

## 豆乳キャロットケーキ

1人分153kcal 食塩相当量0.3g

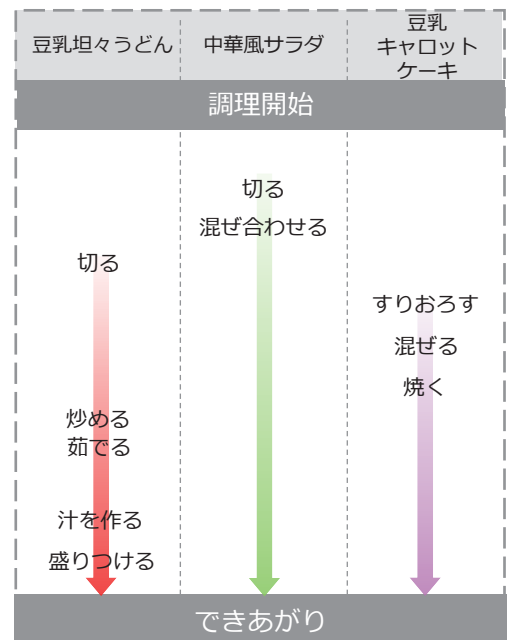
### 材料(4個分)

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ホットケーキミックス...100g | 豆乳(無調整).....1/4カップ |
| 油.....大さじ1        | にんじん.....50g       |
| A 卵.....1/2個      |                    |
| 砂糖.....大さじ2       |                    |

### 作り方

- 1 にんじんはすりおろす。
- 2 ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜ、豆乳を加えてさらに混ぜる。
- 3 2に1を加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ヘラでさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 天板にアルミカップを並べ、3を流し入れる。180℃に予熱したオーブンで12~15分焼く。

### 調理手順





# パパッと！美味しい麻婆豆腐献立

市販の素を使わなくても、家にある調味料で手軽に麻婆豆腐ができます。

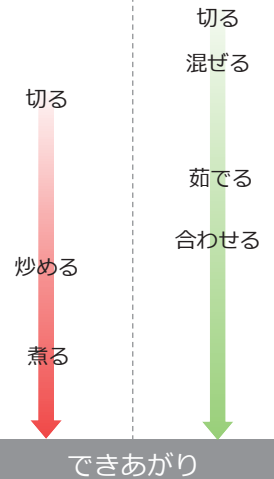


## 調理手順

お手軽☆  
麻婆豆腐

小松菜の  
ねぎ塩ナムル

## 調理開始



## 主菜 お手軽☆麻婆豆腐

1人分322kcal 食塩相当量1.7g

### 材料(2人分)

豚ひき肉……………150g  
片栗粉……………大さじ1と1/2  
にんにく……………1/2片  
しょうが……………1/2かけ  
長ねぎ……………60g  
豆腐(木綿)……………200g  
にら……………50g  
ごま油……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ1/2  
水……………1カップ

A

### 作り方

- 1 にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 豆腐は3cm角、にらは3cm長さに切る。
- 3 ボウルに豚ひき肉を入れ、片栗粉を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油を中火で熱し、1を炒める。香りが立ったら3を加え、強火～中火で炒める。
- 5 肉の色が全体的に変わったら、Aを加えて中火にする。豆腐を加え、時々混ぜながら3～5分煮る。
- 6 とろみがついたらにらを加えて混ぜ、火を止める。

## 副菜 小松菜のねぎ塩ナムル

1人分46kcal 食塩相当量0.5g

### 材料(2人分)

小松菜……………160g  
長ねぎ……………40g  
塩……………小さじ1/6  
にんにく……………1/2片  
ごま油……………大さじ1/2

### 作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにし、ボウルに入れる。塩を加えて混ぜ、なじませる。
- 2 にんにくはすりおろし、1に加えて混ぜ、ごま油を加えて混ぜる。
- 3 小松菜は3cm長さに切る。茹でたら水にとり、水気をしっかり絞る。
- 4 3に2を加えて混ぜ合わせる。

## その他の副菜レシピ

どのレシピも工程は3つ！さっとできる野菜たっぷりレシピを集めました。

### 副菜 しらたきとツナの炒め煮

1人分39kcal 食塩相当量0.5g



#### 材料(2人分)

|       |      |      |        |
|-------|------|------|--------|
| しらたき  | 200g | ごま油  | 小さじ1/2 |
| ツナ(缶) | 20g  | みりん  | 小さじ1   |
| 小松菜   | 40g  | しょうゆ | 小さじ1   |
| にんじん  | 20g  | こしょう | 少々     |

#### 作り方

- 1 しらたきは茹でて水気を切り、食べやすい長さに切る。にんじんは5cm長さの細切り、小松菜は3cm長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れてしらたき、にんじんを入れ、中火で炒める。
- 3 2にツナ、みりん、しょうゆを加えて強火で汁気がなくなるまで煮つめ、こしょうを振る。

### 副菜 水菜としらすのサラダ

1人分35kcal 食塩相当量0.5g

#### 材料(2人分)

|       |        |
|-------|--------|
| 水菜    | 100g   |
| しらす干し | 10g    |
| オリーブ油 | 小さじ3/4 |
| しょうゆ  | 小さじ1/2 |
| かつお節  | 2g     |

#### 作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、しらす干しを軽く炒める。
- 2 水菜は4cm長さに切る。
- 3 器に1、2を盛り、しょうゆとかつお節をふりかける。



### 副菜 玉ねぎとパプリカのマリネ

1人分36kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

|         |           |
|---------|-----------|
| 玉ねぎ(紫)  | 1/4個(50g) |
| パプリカ(黄) | 1/8個(20g) |
| オリーブ油   | 小さじ1      |
| レモン汁    | 大さじ1/2    |
| 砂糖      | 小さじ1      |



#### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。パプリカは玉ねぎと同じ大きさに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、1をさっと茹でてザルにあげる。
- 3 ボウルに調味料を混ぜ合わせ、2を加えて和える。

### 副菜 かぼちゃのバター煮

1人分36kcal 食塩相当量0.0g

#### 材料(2人分)

|      |        |
|------|--------|
| かぼちゃ | 60g    |
| 砂糖   | 小さじ1   |
| 水    | 1/3カップ |
| バター  | 2g     |



#### 作り方

- 1 かぼちゃはひと口大に切る。
- 2 1と砂糖を鍋に入れて水を加え、蓋をして弱火で加熱する。
- 3 10分程煮たらバターを加え、水分が飛ぶまで煮る。

しらたきとツナの炒め煮、玉ねぎとパプリカのマリネ、かぼちゃのバター煮は作り置きができます。  
多めに作って冷蔵庫に入れておいても。



## 市販品で簡単アレンジ

缶詰やレトルト食品、チルド総菜などを使えば簡単に1品できあがり♪

### 主菜 ツナともやしのお好み焼き風

1人分205kcal 食塩相当量1.5g

#### 材料(2人分)

ツナ(缶)……………1缶(70g)  
もやし……………1/2袋(100g)  
卵……………2個  
A 中濃ソース……………大さじ1  
めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ1  
マヨネーズ……………小さじ1  
B かつお節……………2g  
青のり……………少々

#### 作り方

- 1 もやしは手で軽く揉むようにし、食べやすい長さに折る。
- 2 フライパンに1と、ツナを汁ごと入れる。中火でもやしがしんなりするまで炒める。
- 3 2に溶いた卵を流し入れ、全体を混ぜる。卵が半熟になるまで混ぜ、半分に折りたたむ。
- 4 皿に盛り、合わせたAとマヨネーズをかけ、Bを振りかける。



### 主菜 厚揚げのミートグラタン

1人分423kcal 食塩相当量2.1g



#### 材料(2人分)

マカロニ(早茹でタイプ)……………80g  
厚揚げ……………150g  
ミートソース(レトルト)……………1袋  
しめじ……………1/4袋(50g)  
ピザ用チーズ……………30g  
パセリ(乾)……………適量

#### 作り方

- 1 マカロニはボウルに入れてたっぷりの水を注ぎ、30分程水に浸ける。ザルにあげて水気を切る。
- 2 厚揚げは厚みを半分にする。長さを半分にし、1cm幅に切る。しめじは石づきを除いて、小房に分ける。
- 3 1としめじ、ミートソースを耐熱容器に入れて全体を混ぜ、厚揚げとピザ用チーズを上のにのせる。
- 4 ラップをして600Wの電子レンジで6分程加熱する。上からパセリをかける。

しめじをお好みのきのこに変えたり、マカロニをご飯に変えてドリアにしても美味しくいただけます。

### 副菜 野菜の旨味たっぷりラタトゥイユ

1人分124kcal 食塩相当量1.2g

#### 材料(2人分)

サラダチキン……………1パック  
玉ねぎ(中)……………1/4個(80g)  
パプリカ……………1/8個(20g)  
トマト(中)……………1個(200g)  
なす……………1/2本(40g)  
ズッキーニ……………1/6本(40g)  
にんにく(チューブ)……………小さじ1/2  
オリーブ油……………大さじ1/2  
塩……………適量  
こしょう……………少々

#### 作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、トマトは2cm角、なす、ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。サラダチキンは食べやすい大きさに割く。
- 2 耐熱容器に1、にんにく、オリーブ油を入れさっと混ぜる。ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5分程加熱する。1度取り出して全体を混ぜ、再度600Wで5分程加熱する。
- 3 全体を混ぜ、塩、こしょうで味を調える。



# ヘルシーおやつ

果物や豆腐を使ったおいしくヘルシーなおやつです。  
間食はできれば1日200kcal以内を目安に、楽しむ程度に食べましょう。

## 豆腐プリン

1人分101kcal 食塩相当量0.1g



### 材料(2人分)

豆腐(絹)……………75g  
卵……………1/2個  
砂糖……………大さじ1  
牛乳……………75ml

A | ゼラチン(粉)……………2.5g  
水……………大さじ1  
バニラエッセンス……………適量  
B | 砂糖……………大さじ1  
水……………小さじ1/2  
熱湯……………大さじ1/2

### 作り方

- 1 Aの水にゼラチンを振り入れておく。
- 2 豆腐をなめらかにつぶす。卵と砂糖を加え混ぜ合わせる。
- 3 鍋に2と牛乳を入れ、沸騰直前まで温め、火からおろす。1を加えて溶かし、バニラエッセンスを加える。粗熱を取ってザルで漉し、器に等分に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 耐熱容器にBを入れ、混ぜずに置いておく(5分程度)。600Wの電子レンジで1分程加熱し、様子を見ながら茶色くなるまで10秒ずつ追加加熱する。熱湯をゆっくり加え、3の上にかける。

## ヨーグルトシャーベット

1人分55kcal 食塩相当量0.1g

### 材料(2人分)

ヨーグルト……………100g  
砂糖……………大さじ1  
ブルーベリー(冷凍)…40g

### 作り方

- 1 フリーザーバッグにヨーグルトと砂糖を入れて混ぜる。ブルーベリーを加えて軽く混ぜ、薄く広げて冷凍する。
- 2 完全に凍るまでに、途中2回程全体を揉む。



## りんごとくるみの包み焼き

1人分81kcal 食塩相当量0.1g

### 材料(2人分)

春巻きの皮(小)……………2枚  
小豆あん……………20g  
りんご……………50g  
くるみ(ロースト)……………1かけ  
バター……………2g

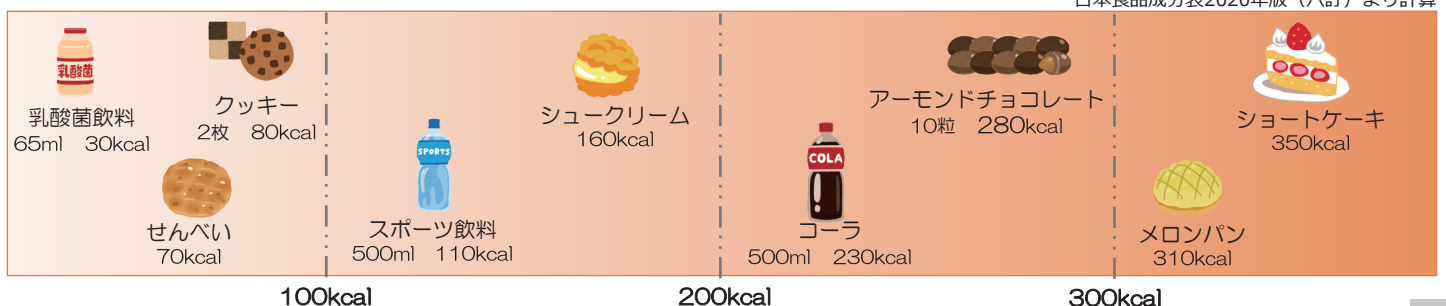
### 作り方

- 1 りんごは皮をむいて5mm角に切る。くるみは細かく切る。
- 2 1を小豆あんに混ぜる。
- 3 春巻きの皮に2等分にした2をのせて包み、まわりにバターを塗る。
- 4 フライパンに3の巻き終わりを下にして入れ、両面に焼き目を付ける。



### 市販のお菓子・ジュースのエネルギーマップ

日本食品成分表2020年版(八訂)より計算





## あなたの味付けは濃い？薄い？

このレシピを元に料理を作ると、普段の食事より薄い・物足りないと感じるかもしれません。それは普段の食事の味付けが濃いからかも…？食塩の摂り過ぎには注意し、減塩を心掛けましょう！

### <食塩の摂り過ぎはなぜいけない？>

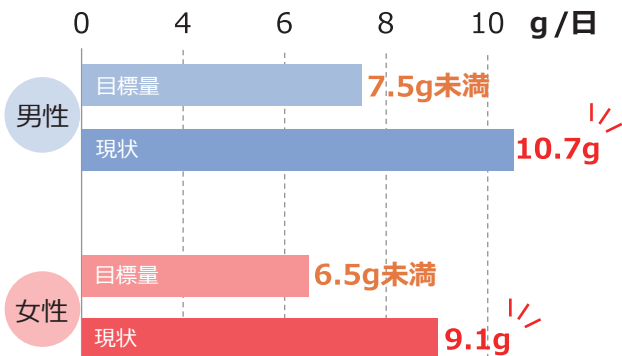
食塩の摂り過ぎは高血圧症につながり、動脈硬化や脳卒中、悪性新生物(がん)の因子となります。

予防のためには、食塩摂取の目標量を参考に、日頃から薄味を心がけましょう。

### <調味料の計量は減塩につながる！>

調味料を適当に入れると濃い味になってしまったり、味のバランスをとるためにさらに調味料を入れたり…

適度な味付けの料理を作るためには、調味料を計量して使うことが望ましいです。



※高血圧・慢性腎臓病予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満

日本人の食事摂取基準2025年版、令和5年国民健康・栄養調査より

## 計量の仕方

### 計量スプーン

大さじ1……………15ml  
小さじ1……………5ml

### 計量カップ

1カップ……………200ml  
1合……………180ml

#### <固体>

1杯

すりきる

1/2杯

平らな場所に置き、  
真横から目盛りを見る

#### <液体>

1杯

ぎりぎりこぼれない量

1/2杯

深さの2/3程度



## おいしく減塩

### 食えるとき



めん類の汁は残す



調味料はかけるのではなく「つける」



漬物は食べる量や頻度を減らす

### 作るとき



汁ものは具沢山に



調味料は計量する



辛味や酸味を効かせて



だしの旨味を使うのも  
減塩には効果的！  
(3ページを参考に)

## クックパッド

「草加市保健センターの公式キッチン」

もっとレシピを  
知りたい方は  
こちらでも活用ください

料理掲載サイト



## 草加市ホームページ

「草加市の食育」

草加市の食育については  
こちらでもご覧ください

