

KENKO RECIPE

痛風

玉ねぎと豚こまの 甘みそいため丼

POINT

肉と同量の野菜を使って
ボリュームアップ。
甘めのたれがよくからみ、
絶妙な味わいです。



主食
&
主菜

1人分
629 kcal
食塩相当量
2.5g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

玉ねぎと豚こまの甘みそいため丼

1人分 629 kcal ◆ 食塩相当量 2.5g

材料 (2人分)

カット玉ねぎ … 140g

カットにんじん … 60g

豚こま切れ肉 … 200g

a { みそ … 大さじ1½
砂糖 … 大さじ1
みりん … 大さじ2
しょうゆ・ごま油 … 各大さじ½

サラダ油 … 大さじ½

温かいごはん

… 茶わん2杯分 (300g)

いり白ごま … 少量

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。aは混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉をいためる。肉の色が変わったら、玉ねぎとにんじんを加えていため、しんなりとなったらaをまわし入れて手早くいため合わせる。
- ③ 器にごはんと②を盛り、残ったたれをまわしかけ、白ごまをふる。

イワシとアサリの 蒸し煮 カレー風味

POINT

骨つきのまるごと一尾など「食べにくいな」と感じる素材は早食いの防止に。

塩分控えめでもスパイシーなカレーの風味が魚介のうま味を引き立てます。



主菜

1人分
205 kcal
食塩相当量
0.8g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

イワシとアサリの蒸し煮 カレー風味

1人分 205 kcal ◆ 食塩相当量 0.8 g

材料 (2人分)

イワシ … 2尾 (160g)
アサリ … 殻つき 120g
玉ねぎ … ½個 (100g)
セロリ … ½本 (75g)
エリンギ … 大1本
オリーブ油 … 大さじ½
カレー粉 … 小さじ1
白ワイン … ⅓カップ
塩 (好みで) … 少量

作り方

- ① アサリはうすい塩水につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ セロリは5mm厚さの斜め切りにし、葉は適当にちぎる。エリンギは長さを半分に切って縦4～6等分に切る。
- ④ イワシは頭を切り落とし、うろこをわたとを除いて洗い、水けをふく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱して②を入れ、しんなりとなるまで弱火の中火で2分ほどいためる。セロリの軸とエリンギを加えて軽くいため合わせ、カレー粉をふる。
- ⑥ ①④を並べ入れて白ワインをふり、ふたをして4～5分蒸し煮にする。
仕上げにセロリの葉を加えてひと混ぜする。
・煮汁の味をみて、うすい場合は塩で味をととのえる。



骨つきの魚をまるごと一尾使う料理は、スピードダウンに向く。イワシ以外にも、アジやメバルなどでアレンジしても。

KENKO RECIPE

痛風

ゆで豚の葉野菜包み 2種のたれ添え

POINT

豚肉はゆでこぼして
余分な脂やプリン体をカット。
たっぷりの野菜を
ゆっくり選びながら食べましょう。



主菜

1人分
336 kcal
食塩相当量
2.0 g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

ゆで豚の葉野菜包み 2種のたれ添え

1人分 336 kcal ◆ 食塩相当量 2.0 g

材料 (2~3人分)

豚肩ロースかたまり肉 … 300g

水 … 適量

酒 … ½カップ

サニーレタス … 4~5枚

キャベツ … 大3枚

青じそ … 6枚

長芋 … 100g

ねぎ … ½本 (50g)

みそだれ [みそ・みりん … 各大さじ2
おろしにんにく … 小さじ½

コチュジャンだれ [コチュジャン・酢 … 各大さじ1
しょうゆ・砂糖 … 各小さじ1

作り方

① たれ2種はそれぞれ材料を混ぜ合わせる。コチュジャンだれはラップをかけて電子レンジ (600W) で1分加熱し、そのままさます。

② なべに豚肉とかぶるぐらいの水、酒を入れて火にかけ、煮立ったらごく弱火にしてふたをし、40~50分ゆでてそのままさます (あればねぎの青い部分やしょうがの薄切りなどを加えてゆでるとさらに風味がよい)。


③ サニーレタスは包みやすい大きさにちぎる。キャベツはゆでて冷水にとり、包みやすい大きさに切る。

④ ねぎはせん切りにし、長芋は短冊切りにする。

⑤ ②を薄切りにし、③④、しそとともに皿に盛り、①のたれを添える。



ゆでた豚肉をたっぷりの葉野菜に包んで食べる韓国風の一品。野菜はそのつど好みのものを選んで組み合わせて。

 全国健康保険協会
協会けんぽ
埼玉支部

×  女子栄養大学

ささ身入り
レモンコールスロー

POINT

低脂肪、高たんぱくの
ささ身を使った副菜です。
レモンの風味をプラスして
減塩でもおいしく。



副菜

1人分
83 kcal
食塩相当量
0.4 g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

ささ身入り レモンコールスロー

1人分 83 kcal ◆ 食塩相当量 0.4g

材料 (2人分)

- 〔キャベツ … 200g
- 〔塩 … 小さじ $\frac{1}{3}$
- 〔鶏ささ身 … 2本 (100g)
- 〔酒 … 大さじ $\frac{1}{2}$
- レモン … $\frac{1}{2}$ 個
- a〔マヨネーズ … 大さじ1
- 〔こしょう … 少量

作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにする。塩をふって約10分おき、水けを絞る。
- ② ささ身は耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ (600W) で約2分加熱する。さめたら手で裂く。
- ③ レモンは2枚輪切りにして放射状に細かく切り、残りは果汁を搾る。
- ④ ボールに①②を合わせてaを加え混ぜ、③を加えてざっと混ぜ合わせる。

小松菜とベーコンの 蒸し煮

POINT

小松菜を大ぶりのまま調理して
かむ回数を増やします。
ベーコンのうま味がしみた
やさしい味わいです。



副菜

1人分
97 kcal
食塩相当量
1.3g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

小松菜とベーコンの蒸し煮

1人分 97kcal ◆ 食塩相当量 1.3g

材料〈2人分〉

小松菜 … 200g

ベーコン … 薄切り2枚

a { 水 … ½カップ
顆粒ブイヨン … 小さじ½
塩 … 小さじ¼
こしょう … 少量

作り方

- ① 小松菜は根元に十字に切り込みを入れてよく洗い、水けをきる。
- ② ベーコンは長さを4等分に切る。
- ③ フライパンにaを入れて火にかけ、煮立ったら①②を加えてふたをして弱めの中火で1分、上下を返してさらに1分ほど蒸し煮にする。

KENKO RECIPE

痛風

チーズ納豆ごはん 献立

MENU

チーズ納豆ごはん
かぶとかぶの葉のおかかあえ

POINT

納豆とチーズという
意外な組み合わせがくせになる、
一食 500 kcal 以下の
ヘルシーな献立です。



献立

1食分
451 kcal
食塩相当量
2.3g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

チーズ納豆ごはん献立

1食分 451 kcal ◆ 食塩相当量 2.3g

チーズ納豆ごはん

1人分 396 kcal ◆ 食塩相当量 1.4 g

材料 (2人分)

ごはん … 300g

ひき割り納豆
… 2パック (80g)
しょうゆ … 小さじ2

スライスチーズ … 2枚
小ねぎ (小口切り) … 2本
刻みのり … 適量

作り方

- ① 納豆にしょうゆを加えて混ぜる。
- ② 器にごはんを盛り、スライスチーズ、①、小ねぎ、刻みのりの順にのせる。

かぶとかぶの葉のおかかあえ

1人分 55 kcal ◆ 食塩相当量 0.9g

材料 (2人分)

かぶ (皮をむく)

… 小4個 (200g)

かぶの葉 … 100g

a [しょうゆ・みりん
… 各小さじ2

削りガツオ … ミニ1パック

作り方

- ① かぶは5mm厚さの半月切りにする。かぶの葉は3cm長さに切る。
- ② 塩、油各少量を加えた沸騰湯でかぶをゆで、やわらかくなったらかぶの葉を加えてさっとゆで、ざるにあげる。
- ③ 熱いうちにaであえ、削りガツオをまぶす。