



簡単・おいしい・メタボを防ぐ減塩レシピ 1

*エネルギーと塩分は1人分のおおよその数値です。

*エネルギー 557 kcal / 塩分 1.4 g



*エネルギー 290 kcal / 塩分 1.1 g



*エネルギー 566 kcal / 塩分 1.9 g



*エネルギー 191 kcal / 塩分 0.9 g



エネルギー(全量) 56 kcal / 塩分(全量) 0.2 g



肉を大豆に置き換えてヘルシーに！

大豆入り ミートソース

材料(2人分)

- 蒸し大豆(または水煮大豆)…100g
- 合いびき肉…100g
- たまねぎ(みじん切り)…¼コ分
- にんにく(みじん切り)…小1かけ分
- トマト水煮缶(つぶす)…カップ1
- オリーブ油…小さじ2
- ★トマトケチャップ…大さじ1
- ★塩…小さじ¼
- ★(あれば)ローリエ…1枚
- こしょう…少々
- 温かいご飯…300g

- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ひき肉、大豆の順に加えて炒める。
- トマト水煮と★を加えて5分間煮て、こしょうをふり、ご飯にかける。

少ない麺でおなかいっぱい！

えのき入り シーフード焼きそば

材料(2人分)

- 中華麺(焼きそば用)…1玉
- えのきだけ(長さを半分に切り、ほぐす)…小1パック
- カット野菜(もやし、ピーマン、キャベツ)…150g
- シーフードミックス(冷凍)…150g
- 植物油…大さじ1
- ★顆粒チキンスープの素(中国風)…小さじ1
- ★酒…大さじ1
- ★塩…ひとつまみ
- ★黒こしょう(粗びき)…少々

- フライパンに植物油を熱し、カット野菜、えのきを炒める。
- シーフードミックスを加え、火が通ったら麺を加え、★を加えて炒める。
- 焼き目が少しついたら裏返すことを2～3回繰り返す。

ゆっくりかんで早食い防止

ごぼう入り ハッシュドビーフ

材料(2人分)

- 牛切り落とし肉(1cm幅に切る)…150g
- ごぼう(さがきにする)…20cm分
- たまねぎ(薄切り)…½コ分
- オリーブ油…大さじ1
- ★デミグラスソース…140g
- ★ウスターソース、トマトケチャップ…各小さじ2
- 塩、こしょう…各少々
- 温かいご飯…300g

- フライパンにオリーブ油を熱し、ごぼう、たまねぎを炒める。
- 牛肉を加えて炒める。
- ★、水カップ½を加えて弱火で2～3分間煮込み、塩、こしょうで味を調え、ご飯にかける。

少ない肉でボリュームアップ！

なすの豚肉巻き ゆずこしょう風味

材料(2人分)

- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…8枚(120g)
- なす(縦4等分)…2コ分
- ししとうがらし(縦に切り目を入れる)…6本
- 片栗粉…適量
- 植物油…小さじ2
- ★ゆずこしょう…小さじ½
- ★酒、みりん…各大さじ1
- ★しょうゆ…小さじ1

- 豚肉は広げ、片栗粉を薄くふり、なすをのせて巻きつける。
- フライパンに植物油を熱し、①とししとうを焼き、ししとうは取り出す。
- ふたをして弱火で2～3分間蒸し焼きにし、★を加えて汁けがなくなるまで加熱し、ししとうと盛り合わせる。

メタボ予防にきのこ！

だしきのこ

材料(つくりやすい分量)

- しいたけ、しめじ、まいたけ…正味300g
- だし…カップ1

- しいたけは石づきを取って薄切りにし、軸はほぐす。しめじとまいたけは石づきを取り、ほぐす。
- 鍋に①、だしを入れて落としぶたをし、中火で10分間ほど煮る。



簡単・おいしい・メタボを防ぐ減塩レシピ 2

*エネルギーと塩分は1人分のおおよその数値です。

*エネルギー 267 kcal / 塩分 1.0 g



だしのうまみで減塩 鶏むね肉の しょうが焼き

材料(2人分)

- 鶏むね肉(そぎ切り)…200g
- 赤パプリカ(縦1cm幅に切る)…½コ分
- キャベツ(せん切り)…50g
- 片栗粉…適量
- 植物油…大さじ1
- ★しょうゆ、酒、みりん…各小さじ2
- ★だし…カップ¼
- ★しょうが(すりおろす)…1かけ分

- 鶏肉に片栗粉をまぶし、植物油を熱したフライパンで両面を焼く。パプリカも焼く。
- ★を加えてからめる。
- 器にキャベツを敷き、2を盛る。

*エネルギー 252 kcal / 塩分 1.7 g



魚と野菜を一皿で！ さけの 回鍋肉風

材料(2人分)

- 生ざけ(一口大に切り、塩、酒をふり、片栗粉をまぶす)…2切れ分
- ピーマン(乱切り)…2コ分
- キャベツ(ざく切り)…½コ分
- ねぎ(1cm幅の斜め切り)…½本分
- しょうが(せん切り)…小1かけ分
- 植物油…大さじ1
- 豆板醤…小さじ½
- ★みそ…小さじ2
- ★砂糖、しょうゆ…各小さじ½
- ★酒…大さじ1

- フライパンに植物油小さじ2を熱し、さけを両面焼いて取り出す。
- フライパンを拭き、植物油小さじ1、豆板醤を入れて熱し、水カップ½を加え、野菜を全て加えて炒める。
- ★を加え、1のさけを戻して炒め合わせる。

*エネルギー 313 kcal / 塩分 1.2 g



ポン酢しょうゆで手軽に適塩 ぶりの 南蛮漬け

材料(2人分)

- ぶり(1切れを4〜5等分のそぎ切りにし、酒をふり、片栗粉をまぶす)…2切れ分
- 赤パプリカ(縦1cm幅に切る)…½コ分
- ねぎ(3〜4cm長さに切り、表面に横に切り目を入れる)…½本分
- ごま油…大さじ1
- ★ポン酢しょうゆ…大さじ1と½
- ★だし…大さじ4
- ★赤とうがらし(小口切り)…½本分

- ★は合わせておく。
- フライパンにごま油を中火で熱し、ぶり、パプリカ、ねぎを香ばしく焼く。
- 焼けたものから1に漬けてなじませる。

*エネルギー 108 kcal / 塩分 0.5 g



豆でたっぷり食物繊維 豆とにんじんの サラダ

材料(2人分)

- にんじん…½本
- ミックスビーンズ(ドライパック)…50g
- フレンチドレッシング(市販品)…大さじ2

- にんじんはピーラーでむく。
- にんじん、ミックスビーンズをサッとゆでて湯をきる。
- 2を熱いうちにフレンチドレッシングである。

*エネルギー 39 kcal / 塩分 0.6 g



海藻料理の新定番！ わかめの ナムル

材料(2人分)

- 塩蔵わかめ(水で戻して3cm幅のざく切り)…20g
- ズッキーニ(2mm厚さの小口切り)…1本分
- 塩…少々
- ねぎ(みじん切り)…¼本分
- ごま油…小さじ1
- ★しょうゆ…小さじ½
- ★酢…小さじ1
- すりごま(白)…小さじ1
- 一味とうがらし…少々

- ズッキーニは塩をふってしんなりさせ、水けを絞る。
- フライパンにごま油を熱し、ねぎ、わかめを炒める。
- ズッキーニを加えて炒め、★を入れて炒め、すりごまを加えて器に盛り、一味とうがらしをふる。