



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康 いろは & 健康 かえで

今月のレシピ:

忙しいあなたも作ってみたいくなる

健康ひと皿レシピ

2025年

1月号



ぱっと手軽に作ることができて洗い物も少なく済む
「減塩メニュー」をご紹介します。

ぜひ、夕食に取り入れてみませんか？

第10回 | 血圧が気になる人へのひと皿レシピ

夕食メニュー

サバ缶の 豆腐グラタン

食塩相当量

1.9g

エネルギー

322kcal

旨味のアクセントにビタミン、ミネラルが
豊富なミニトマトをプラスして。

血流改善を助ける青魚は
骨ごと食べられる
サバ缶がおすすめ。



作り方

- 1 木綿豆腐、味噌、しょうゆをなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ミニトマトはヘタを取る。
- 3 耐熱皿にサバの水煮を粗くほぐして入れ、冷凍ほうれん草、ミニトマトを並べ、1をのせ、その上にチーズをのせる。
- 4 3をトースターで焼き色がつくまで1200Wで10分ほど焼く。

調理・栄養ポイント

高エネルギーになりがちなホワイトソースを、良質なたんぱく質でヘルシーな豆腐に置き換えることで、低エネルギーでしっかり食べても罪悪感ゼロに。

材料・1人分



木綿豆腐
1/2丁(150g)



ミニトマト
5個



サバの水煮缶
1/2缶



冷凍ほうれん草
40g



ミックスチーズ
大さじ1

【調味料】

◎味噌…小さじ1/2

◎しょうゆ…小さじ1/2



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

〔栄養指導〕管理栄養士 渥美まゆ美