

さばの ラビゴットソース

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④

やさしお
ベジ増しレシピ

タンパク質 15g

筋肉や骨のもと
さば

ビタミンB12
9.1μg

貧血を防ぐ
さば

ラビゴットとは、フランス語で【元気を回復させる】という意味だそう。トマトの酸味とうまみがきいたソースで元気もアップ。減塩効果もアップ。

エネルギー：233Kcal 食塩相当量：1.0g

【材料（2人分）】

生さば（1切れ70g）	2切れ	
塩	小さじ1/8	
こしょう	少々	
白ワイン(又は料理酒)	小さじ2	
玉ねぎ	40g	
トマト	80g	
ピーマン	10g	
オリーブ油	小さじ1	
酢	大さじ1	
塩	小さじ1/7	
こしょう	少々	
だし汁	小さじ2	

(顆粒だしの場合小さじ1/10+ぬるま湯小さじ2
この場合は、塩は小さじ1/12にします。)

【作り方】

1. ピーマンは小さく角切りにし、さっとゆでる。玉ねぎはみじん切りに、トマトは角切りにする。
2. Aと1を混ぜ合わせて、しばらくおく。
3. 塩・白ワインを混ぜてさばを浸す(約10分)。キッチンペーパーで水気をふきとり、グリル又はクッキングペーパーを敷いたフライパンで焼く。
4. 3を器に盛り、2をかける。



ブロッコリーと コーンのサラダ

おろしにんにくを加えると
ノンオイル&減塩ドレッシングなのに
少量でこの満足感！おすすめですよ

 エネルギー：66Kcal

 食塩相当量：0.6g

【材料 (2人分)】

ブロッコリー 100g
赤パプリカ 1/4個
じゃが芋 60g
コーン (缶詰又は冷凍) 40g

A 酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
おろしにんにく 少量
こしょう 少量

【作り方】

1. じゃが芋を茹でて食べやすく切る (電子レンジもOK)。赤パプリカは縦に千切りし、さっと茹でる。コーンは冷凍の場合、さっと茹でる。ブロッコリーは食べやすく切って茹でる。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. 器に1を彩りよく盛り、2をかける。

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④



やさしお
ベジ増しレシピ



食物繊維 3.6g

 整腸作用
ブロッコリー、
じゃが芋、コーン

ビタミンC 97mg

 抗酸化作用
ブロッコリー、
赤パプリカ、じゃが芋



昆布ときのこのさと煮



昆布やきのこのうまみに
ごま油としょうがの香り
減塩でも豊かな風味の煮物です

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④

やさしお
ベジ増しレシピ

カルシウム 55mg

骨や歯のもと
切り昆布、油揚げ

食物繊維 2.6mg

整腸作用
しめじ、切り昆布

エネルギー：82Kcal

食塩相当量：0.6g

【材料（2人分）】

- 切り昆布（乾燥） 4g
- 薄あげ 1/2枚
- えのきだけ 40g
- しめじ 30g
- さやいんげん 20g
（又はさやえんどう）
- しょうが（せん切り）少々
- ごま油 小さじ1
- A濃口醤油・みりん小さじ1
- だし汁 1/2カップ
（又は顆粒だし小さじ1/5とぬるま湯1/2カップを混ぜる。この場合濃口醤油は小さじ1/2に）

【作り方】

1. 切り昆布はたっぷりの水で戻す。薄あげは細切りにする。
2. きのこ2種は根元を落とす。えのきは半分の長さに切り、しめじ小房にわける。
3. さやいんげんは筋をとり、斜めに切る。
4. 鍋にごま油を熱し、しょうが、1、2の順に炒め、だし汁を入れて5分くらい煮る。Aで調味し、3を加えてひと煮する。



大根ごはん



大根の優しい味わいが
しみじみおいしい

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑧

減塩のポイント

- 刻み昆布から出るだしと油揚げのコクで風味アップ
- 最後にごまを混ぜ込んで香ばしさをプラス

やさしお
ベジ増しレシピ

野菜 約50g

大根

エネルギー：325kcal

食塩相当量：0.7g

【材料（4人分）】

【作り方】

米	2合
大根	200g
薄揚げ	1枚
刻み昆布	5g
A しょうゆ	小さじ2強
酒	小さじ2強
みりん	大さじ1
顆粒だし	小さじ1
ごま	小さじ1

1. 米は研いでおく。
2. 大根は薄い拍子切りにする。ざるにあげて少し干すとより味が凝縮しておいしい。薄揚げは短冊切りにする。
3. ふつうの水加減にし、2と刻み昆布、Aをいれて炊く。
4. 炊きあがればごまを混ぜ入れて仕上げる。
5. 大根の葉がついていればさっと茹でて刻み、ごはんには添える。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑧

減塩のポイント

- 表面に巻いた豚肉にたれが絡み、コクが増して満足感を味わえます。
- おろし大根にわさびを加えることで、風味がワンランクアップ

やさしお
ベジ増しレシピ

野菜約230g

大根・トマト
ブロッコリー

大根の力強い存在感に
驚きます

大根ステーキ

エネルギー：286Kcal

食塩相当量：1.2g

【材料（2人分）】

大根	200g	
豚ばら肉(スライス)	4枚 (40g)	
A	土生姜(薄切り)	4枚分
	濃口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	水	大さじ2
	混ぜる	おろし大根
	練りわさび	小さじ1
	トマト(カット)	¼個分
	ブロッコリー(茹でる)	4切れ

【作り方】

1. 大根は皮をむき、厚さ1.5cmの輪切りにする。切り口の片側に、縦横約5mm間隔の格子状に切れ目を入れる。
2. 耐熱皿に大根をならべ、水を1/4カップほど上からまわしかけ、ラップをして電子レンジで少しやわらかくなるまで加熱(600W約4分)、冷ます。
3. 豚ばら肉を1枚ずつ大根に巻く。
4. フライパンを中火で熱して油を入れ、豚肉の巻き終わりを下にして大根を並べ入れて焼く。下の面の豚肉がカリッとしたら、裏返して火を少し弱め、蓋をして10分程じっくり焼く。火が通ったら火を止める。
5. Aをフライパンに加え、強めの中火にかける。軽くとろみがつくまでたれを大根にかけながら煮詰め、器にもりつける。ブロッコリー、トマト、わさび入り大根おろしを添える。

※土生姜は大根を焼く前の油に入れて、弱火で香りに移して取り出し、仕上げに再び加えてもおいしいです。





白菜とリンゴの食感がおいしい

🔥 エネルギー：89Kcal

🧂 食塩相当量：0.5g

食推さんの



おうちでヘルシークッキング⑧

減塩のポイント

- 食材のシャキシャキ感を楽しむ料理。味を表面にからませるようにさっと仕上げます。
- りんごの風味を活かす、さわやかなドレッシングです。



やさしお
ベジ増しレシピ



野菜 約100g
果物 約25g
白菜・りんご

【材料（2人分）】

白菜（白い部分） 200g
りんご 1/4個（50g）

A
 サラダ油 大さじ1
 酢 大さじ1
 塩・砂糖 各小さじ1/6
 こしょう 少々

【作り方】

1. 白菜の白い部分は、長さ4cm・幅5mmに切る。
2. りんごは芯をとり、皮つきのままいちょう切りにする。
3. ボウルに1と2を入れ、Aで和える。



豚肉ロールのトマト煮

中に巻くものは、アスパラや
まいたけもおすすすめです



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑩



やさしお
ベジ増しレシピ



野菜 約120g

三度豆・
無塩トマトジュース

減塩のポイント

トマトジュースを
煮詰めることで
うまみを凝縮

🔥エネルギー：345Kcal 🧂食塩相当量：1.1g

【材料（2人分）】

豚肉ロース	6枚	120g
インゲン	6本	
フライドポテト	6本	
えのき	約30g	
こしょう	少々	
薄力粉	適量	
サラダ油	小さじ2	
トマトジュース（無塩）	3/4カップ	
塩	小さじ1/2弱	
A 赤ワイン（又は料理酒）	大きじ3	

【作り方】

1. 平らな所に肉を広げてこしょうをし、小麦粉を薄く振る。
2. 肉1枚にインゲン3本、フライドポテト3本、えのき1/2量をそれぞれ端からしっかり巻く。
3. フライパンに油を温めて2を巻いた端を下にして焼く。転がしながら焦げ目をつける。そこにAを入れて煮る。火が通れば豚肉ロールを取り出して皿に盛り付け、ソースを煮詰めてかける。



人参の レモンバター蒸し



材料を入れて電子レンジにかければ、おしゃれな一品の完成です。



食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング⑩



やさしお
ベジ増しレシピ



野菜 約50g
人参

減塩のポイント

レモンとローリエ、
バターの香りを
楽しめます。



エネルギー：67Kcal



食塩相当量：0.5g



【作り方】

1. 人参は5mm位の輪切りにする。
2. 耐熱容器に人参・Aを入れ電子レンジで2分30秒チンする。

【材料（2人分）】

人参	1本	
A	ローリエ	1枚
	バター	大1
	レモン汁	小1
	スープの素	小1/2
	湯	大2

大根サラダ



水にさらしたあとはしっかり水切りして、シャキシャキ感を楽しめます。

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑩



やさしお
ベジ増しレシピ



野菜 約100g
大根・
かいわれ大根

減塩のポイント

うまみのあるかつおぶしが
ポン酢ドレッシングを含むので
少ない調味料で
味にメリハリができます。



エネルギー：61Kcal



食塩相当量：0.6g

【材料（2人分）】

大根	160g
かいわれ大根	2/3パック
かつおぶし	少々

A	ポン酢しょう油	小さじ2
	ごま油	小さじ2

【作り方】

1. 大根は千切りにして、かいわれ大根と共に水にさらしてシャキッとさせ、水切りして盛り付ける。食べる直前にかつおぶしをのせて、Aをかける。

とうもろこしの つぶつぶスープ

コーンの黄色とプチトマトの赤が
かわいいスープです



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑩



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

コーンの甘みと
プチトマトのうまみを
味わいます。

野菜 約45g

ホールコーン
ミニトマト



エネルギー：29Kcal



食塩相当量：0.9g

【材料（2人分）】

ホールコーン缶
鶏ガラスープの素
ミニトマト

大きじ4
小さじ1
4個

【作り方】

1. コーン缶のスープに水を加えて350ccにして鶏ガラスープの素を合わせ煮立てる。
2. 1.にコーンを加えて器に入れ横半分にカットしたミニトマトをスープに浮かべる。

