

# 豚肉とニラ炒め

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑫



やさしお

ベジ増しレシピ



## 減塩のポイント

ニラやにんにくの  
香りを調味料に

野菜 約110g

ニラ  
キャベツ

暑い季節にぴったりの  
スタミナメニュー



エネルギー：410Kcal



食塩相当量：1.6g

## 【材料（2人分）】

豚肉	140g
小麦粉	小さじ2
キャベツ	120g
ニラ	100g
板こんにゃく	50g
ごま油	大さじ1

A	
濃口醤油	大さじ1
酒	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
おろしにんにく	3cm位

## 【作り方】

1. ニラは3~4cm、キャベツはざく切り、こんにゃくは湯通しして細切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、小麦粉をまぶした豚肉を入れて炒め、色が変わりはじめたら、こんにゃくも入れ、Aを加える。キャベツ、最後にニラも入れ、全体が炒まったら完成。



# かいわれと海苔のすまし汁



海苔とトマトで旨味たっぷり

食推さんの



おうちでヘルシークッキング⑫

やさしおベジ増しレシピ

## 減塩のポイント

海苔の風味とミニトマトの旨味を味わいます。

野菜 約46g

かいわれ大根  
ミニトマト



エネルギー：18Kcal



食塩相当量：0.1g

## 【材料（2人分）】

- かいわれ大根 20g
- ミニトマト 6個位
- 焼き海苔 少々
- だし汁 300cc

## 【作り方】

1. かいわれは根を切り落とし、半分の長さに切る。ミニトマトはそのままでスライスしても可。
2. 器にかいわれ、海苔、トマトを入れ、鍋で炊いておいただしを回しかけて完成。



# れんこん餅



おかずにもおやつにも◎

食推さんの



おうちでヘルシークッキング⑫



やさしおベジ増しレシピ



**減塩のポイント**  
お餅に味は付けず、タレを少しつけて。

**野菜 約50g**  
れんこん

## 【材料（4個・2人分）】

蓮根 100g  
片栗粉 大さじ1強  
サラダ油 小さじ1弱  
黒炒りごま 少々

＜タレ＞  
濃口醤油 小さじ2/3  
砂糖 小さじ1

2個・1人分は  
エネルギー 71Kcal  
食塩相当量 0.3g

## 【作り方】

1. 蓮根は皮を剥き水にさらし、水気を切りラップをし500～600W、2～3分加熱。



2. 水につけて粗熱をとり、すりおろす。(1/4～1/3程残しておき刻んで混ぜても可)



3. 2と片栗粉をスプーンで混ぜる。



4. 湿らせたスプーン2本で丸く成型する。



5. フライパンに油をひき、4にごまをふって平たく両面焼く。



6. 5を皿にとる時に、タレをつけて完成。





食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング<sup>®</sup>16



やさしお  
ベジ増しレシピ



### 減塩のポイント

大葉や長ねぎの  
香りを調味料に

野菜 約51g

長ねぎ  
大葉



エネルギー：236Kcal



食塩相当量：0.9g

### 【材料（2人分）】

生鮭	200g (2切)	A	卵	½個
はんぺん	50g (1/2枚)		味噌	小さじ1
長ねぎ	100g (1本)		片栗粉	大さじ1
大葉	4枚		サラダ油	大さじ1/2

### 【作り方】

1. 鮭の身をフォークでこそげとり、包丁でたたく。(フードプロセッサーにかけてもよい) 長ねぎは4~5cmの長さに4つ切り、残りはみじん切りにする。大葉は千切りにする。
2. ボールにAを入れ混ぜる。はんぺんは手でつぶしてから入れ1を加えてさらによく混ぜる。(みじん切り)
3. フライパンに油を入れて中火にかけ2を6等分にしてのせる、4~5cmに切った長ねぎものせ、中火で2~3分焼き、うら返して弱火にして3分ほど焼く。



丸ごとトマトにからむトロトロお出し



# 丸ごとトマトの 翡翠あん

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

トマトの旨味  
出しの香り

野菜 約125g

トマト  
モロヘイヤ

## 【材料（2人分）】

トマト	200g (2個)
モロヘイヤ葉のみ	50g
なめこ	120g
出し汁	100ml
塩	小さじ1/4
濃口醤油	小さじ1/4



エネルギー：31kcal



食塩相当量：0.9g

## 【作り方】

1. トマトは湯むきにし(皮・ヘタは取る)、モロヘイヤの葉を茹でて細かく刻む。
2. 出し汁をわかして塩と醤油を入れ、味をつける。トマト・なめこを加えてトマトに出し汁をかけながら1分程度煮て火を止めて粗熱をとり冷やす。
3. トマトを盛り付け残った出し汁にモロヘイヤを加えてトマトにかける。



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

ナッツとネギの香り  
ごま油の風味

野菜 約82.5g

なす  
小ネギ



エネルギー：84 kcal



食塩相当量：0.9g

# なすのうま辛和え

レンジで簡単、  
一品出来上がり  
手早く

## 【材料（2人分）】

なす	160g (2本)
ピーナッツ	10g
小ネギ	5g
ごま油	大さじ1/2
ポン酢	大さじ2
A 濃口醤油	適量

## 【作り方】

1. なすは縦4等分に切り、ピーナッツを粗く刻み、小ネギは小口切りにする。
2. 耐熱容器になすとごま油を入れて混ぜ合わせラップをふんわりかけてレンジ(600W)で3分加熱する。
3. Aを入れて和える。器に盛り付けピーナッツ、小ネギをちらす。





食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑩

🔥 エネルギー：153kcal  
 🧂🧂 食塩相当量：0.3g

### 【材料（4個分）】

ホットケーキミックス	75g	ゆであずき	80g
卵(M)	1個		
牛乳	30ml		
はちみつ	大さじ1		

### 【作り方】

1. 卵、牛乳、はちみつ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
2. フライパンを熱し大さじ1の生地を入れ直径8cm程度に丸く広げ蓋をして弱火で1分程度焼く。表面がぶつぶつしたら返し、きつね色に8枚焼く。
3. 温かいうちに4等分したあずきをぬり、もう1枚を重ねて4組作る。





大豆の香りと  
食感がおいしい。

# 炒り大豆とかぶのご飯

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑳



やさしお  
ベジ増しレシピ



## 減塩のポイント

炒り大豆の香り

野菜 約90g

かぶ かぶの葉  
人参

## 【材料（2人分）】

米	1合
乾燥大豆	30g
かぶ	1個
かぶの葉	40g
人参	60g
塩	少々



エネルギー：355kcal



食塩相当量：0.3g

## 【作り方】

1. 米は洗って炊飯器に入れて、いつも通りの水加減にする。
2. 乾燥大豆はさっと洗って水気をふき、フライパンで5分程炒り、1cm角に切った人参と共に1に加え炊く。（炒った大豆は炊く直前に加える）
3. かぶは1cm角にし、葉は小口切りにする。ボウルに入れ塩を振り軽く混ぜる。
4. 2が炊き上がったなら3を加え混ぜ、茶碗に盛る。



食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング②⑩



やさしお  
ベジ増しレシピ



### 減塩のポイント

マスタードの刺激  
白ワインの風味

野菜 約150g

キャベツ  
ブロッコリー  
ミニトマト

1人分は



エネルギー：261Kcal



食塩相当量：0.9g

### 【材料（2人分）】

鶏むね肉(ブロック) 160g  
キャベツ 150g  
ブロッコリー 60g  
ミニトマト 6個

A 粒マスタード  
はちみつ  
白ワイン  
こしょう  
オリーブ油  
塩

大さじ1  
大さじ1/2  
大さじ1  
少々  
大さじ1/2  
少々

### 【作り方】

1. 鶏肉は両面に胡椒をふる。フライパンにオリーブ油を入れ、むね肉の皮目を下に置き蓋をし、弱火にかけ5分程度加熱する。
2. キャベツは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはへたを除く。
3. 1の肉を裏返しフライパンの端に寄せ、空いた部分に2を入れ軽く塩をふる。再び蓋をし3分程加熱し、肉と野菜を取り出す。
4. 3の空いたフライパンにAを入れ軽く火を通す。
5. 肉はそぎ切りにし、野菜と皿に盛り付けてソースをかける。

肉に火が通りにくければ、  
焼き目をつけた後、  
電子レンジで加熱を  
追加しても◎





とろみで身体の芯までポカポカ◎

# 大根と卵の とろみスープ

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑳



やさしお  
ベジ増しレシピ



## 減塩のポイント

ネギの香り  
出しの旨み

野菜 約53.5g

大根  
小ねぎ

## 【材料（4人分）】

大根	200g
生椎茸	3枚
卵	1個
水	500cc
鶏ガラスープの素	大さじ1・1/2
濃口醤油	小さじ1
小ねぎ	2本



エネルギー：38kcal



食塩相当量：0.8g

## 【作り方】

1. 大根はすりおろす。椎茸は薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
2. 鍋に水を加えて強火にかけ、沸騰したら椎茸と鶏ガラスープの素、醤油を加える。
3. 弱めの中火にして大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮たちさせ、溶き卵を回し入れる。器に盛り小ねぎを散らす。

