



パンプキン キーマカレー

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②③



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

こしょうの刺激
カレー粉・にんにく
の香り

野菜 約135g

かぼちゃ
たまねぎ
トマト

1人分は



エネルギー：512Kcal



食塩相当量：1.4g

【材料（2人分）】

かぼちゃ	1/8個(180g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
トマト	40g
豚ひき肉	160g
おろしにんにく	1かけ分
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	30ml

カレールウ	1かけ(20g)
カレー粉	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	適量
ご飯	2人分

【作り方】

1. かぼちゃは種とワタを除いてラップに包み、電子レンジ(600W)で約3分加熱し、ざっと5mm角程に切る。
2. 耐熱容器に1とご飯以外の材料をすべて入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱し混ぜ、さらに約4分加熱し混ぜる。
(様子をみて必要なら追加加熱)
3. 器にご飯を盛り、2をかける。



香味野菜がアクセントに♪

黒酢とチーズ ドレッシングのサラダ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②③



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

にんにく・セロリの香り
こしょうの刺激

野菜 約120g

レタス セロリ
水菜 トマト

【材料（2人分）】

レタス	2枚
セロリ	½本
水菜	小1株
トマト	1/2個
干しワカメ	2g
にんにく	½かけ
オリーブ油	大さじ1

A	黒酢
	粉チーズ
	塩
	こしょう

大さじ1
大さじ2/3
少々
少々



エネルギー：84kcal



食塩相当量：1.0g

【作り方】

1. レタスは一口大にちぎる、水菜はざく切り、セロリは斜め薄切りに。トマトはヘタを取って2cm角に切る。ワカメは戻して水気を切り、適当な大きさに切る。
にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくがきつね色になったら火を止め、余熱でもう少し焦がす。
3. ドレッシングの材料を混ぜ、1の野菜を彩りよく混ぜて盛りつけた上にかける。さらにその上からにんにくを油ごとかける。

※いただくときに全体を混ぜる。あればバジルの葉を散らしてもよい。





ごろごろ野菜の スープ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②③



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

こしょうの刺激
だしの旨味

野菜 約70g

にんじん 玉ねぎ
ブロッコリー

【材料（2人分）】

じゃが芋	60 g
人参	40 g
ブロッコリー	40 g
玉ねぎ	60 g
水	400m l
コンソメ(顆粒)	4 g
塩・こしょう	少々



エネルギー：53kcal



食塩相当量：1.3 g

【作り方】

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水とコンソメを入れ、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
塩、こしょうで味を調える。





あさりご飯

佃煮を使って、
簡単・後混ぜご飯★

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑤



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

生姜・三つ葉の香り

野菜 約10g

三つ葉

【材料（2人分）】

米	1合(150 g)
水	200ml
あさりの佃煮	25 g
土しょうが	25 g
酒、水	各大さじ1
三つ葉	1/4束

1人分 は



エネルギー：285kcal



食塩相当量：0.3 g

【作り方】

1. 米は洗って、分量の水を加えておく。
2. あさりの佃煮にしょうがのみじん切りと酒、水を加えて煮込む。
3. 三つ葉は1cm位に切る。
4. 1を炊いて、2、3を混ぜる。





冷やしても美味しい、
夏の煮物♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑤



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

生姜の香り

野菜 約125 g

かぼちゃ・なす
小松菜

1人分 は



エネルギー：119Kcal



食塩相当量：1.5 g

【材料（2人分）】

がんもどき	2個(50 g)	砂糖	小さじ2
かぼちゃ	100 g	みりん	小さじ1
なすび	100 g	酒	大さじ1
小松菜	50 g	しょうゆ	小さじ3
しょうが	10 g		
だし汁	250 ml		

【作り方】

1. がんもどきは半分に切り、熱湯をかけて油抜きをする。かぼちゃ、なすびは一口サイズに切る。しょうがは皮をむいて薄切りする。
2. 鍋に出し汁、調味料、しょうが、がんもどきを入れ、煮立ったら弱火で3分煮る。
3. かぼちゃ、なすを加え、落とし蓋をして弱火で10分程煮詰める。
4. 小松菜を加えてひと煮立ちさせる。





青ざかなの揚げワントン

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑤



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

しその葉の香り
カレー粉の刺激

野菜 約98g

しその葉 プチトマト
クレソン 赤玉葱
サニーレタス
胡瓜

1人分 は



エネルギー：287kcal



食塩相当量：1.2 g

【材料（2人分）】

いわし	120g	付け合せ野菜	
塩	小さじ1/12	プチトマト	2個
カレー粉	小さじ1	クレソン	小1/2束
プロセスチーズ	15g	赤玉ねぎ	1/4玉
しその葉	5枚	サニーレタス	2枚
ワントンの皮	10枚	胡瓜	1/2本
小麦粉・水	各大さじ1/2	ドレッシング	
揚げ油	適量	味付けポン酢	大さじ1
		レモン汁	大さじ1/2
		マヨネーズ	大さじ1/2

【作り方】

1. いわしの骨を取り除き、細かく刻んでAをふる。
2. チーズは細かいさいの目に切って1に加える。しその葉は半分に切る。
3. ワントンの皮の中心にしそを1切れ置き2の具をのせる。ふちに水溶き小麦粉を塗って三角になるよう重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
4. 165度位の油に入れて徐々に温度を上げ、2分程でキツネ色になったら取り出す。
5. 油を切って器に盛り、付け合せの野菜を添える。



豚肉と野菜の みそ炒め

タレで野菜をたっぷり美味しく♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[®](28)



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

生姜の香り

野菜 約140 g

ピーマン・パプリカ
たけのこ・椎茸
玉葱

1人分 は



エネルギー：361Kcal



食塩相当量：1.2 g

～豚肉と野菜のみそ炒め～

【材料（4人分）】

豚バラ肉	300 g	A	みそ	大さじ1½
ピーマン（緑）	3個（90 g）		みりん	大さじ2
パプリカ（赤）	1個（30 g）		酒	大さじ1
ゆでたけのこ	150 g		しょうゆ	小さじ1
しいたけ	4個（90 g）		おろししょうが	大さじ1/2
玉ねぎ	小1個		塩・こしょう	各少々

【作り方】

1. 豚バラ肉は4 cmの長さに切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎはくし型に切り、ピーマン・パプリカは種を除き乱切りにする。ゆでたけのこは穂先はくし切りにし、下の部分は短冊切りにする。しいたけは石づきを除いて5mm幅の薄切りにする。
2. フライパンに豚バラ肉を並べて強火にかける。肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・ゆでたけのこ・しいたけを加えて炒め合わせる。
3. 2にAを加えて、汁気が少なくなるまで炒め合わせる。





食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング®28



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

ミルクのコク

野菜 約30g

小松菜
ミックスベジタブル



1人分 は

エネルギー：92kcal



食塩相当量：0.7 g

【材料（4人分）】

小松菜	小1束
塩	1 g
水	大さじ1
ミックスベジタブル	80g
スキムミルク	大さじ1½
A 水	大さじ3
かたくり粉	小さじ1/2
溶けるチーズ	60 g
こしょう	少々

【作り方】

1. 小松菜は4cmの長さに切る。
2. フライパンに1を入れ、塩と水をかけて蓋をし、火にかける。
しんなりしたら冷凍ミックスベジタブルとAを加える。
3. 全体を混ぜてチーズを加え、こしょうをふって再び蓋をして弱火にかける。
チーズが溶けたら器に盛る。（混ぜすぎるとチーズが分離するので要注意）





おうちで簡単カリカリラスク★

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑳

1人分 は



エネルギー：123kcal



食塩相当量：0.3 g

～食パンラスク～

【材料（4人分）】

	食パン（8枚切り）	2枚
A	バター（無塩）	10 g
	グラニュー糖	10 g
B	ミルクキャラメル	15 g
	牛乳	小さじ1

【作り方】

1. 食パンは1枚を8等分に切り、150℃に熱したオーブンで15分から焼きする。
2. バターを常温にもどして、Aを混ぜ合わせておく。
3. Bは耐熱ボウルに入れてラップをかけ電子レンジ（600W）で1分加熱する。
取り出したら素早く混ぜてなめらかにする。
4. 1の半量の片面にAをぬり、のこりの片面にBをぬる。
5. 150℃に熱したオーブンで15程度焼く。焼けたら完全に冷ましてから器に盛る。





食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③①

減塩のポイント

すだち・三つ葉
の香り

野菜 約5g

三つ葉

1人分 は



エネルギー：315kcal



食塩相当量：0.7 g

～きのこの混ぜご飯～

【材料（2人分）】

米	1合	すだち	1個
生しいたけ	2枚	三つ葉	¼束
しめじ	¼パック	万能ねぎ	3本
エリンギ	1本	切れてるチーズ	2枚
しょうゆ	小さじ1		

【作り方】

1. 米は洗って普通に炊く。
2. きのこは石づきを取って網で焼く。焼き色がつき、汁がにじんできたら細かくさき、食べやすい長さに切って、しょうゆとすだちの絞り汁をからめておく。
3. ご飯が炊きあがったらほぐし、2のきのこ、刻んだ三つ葉、万能ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ、盛り付ける。





フライパンで重ねて蒸すだけ♪

たらと野菜の酒蒸し 香味だれ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③①



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

生姜の香り

野菜 約130g

もやし・豆苗・
パプリカ・葱・生姜

1人分は



エネルギー：155Kcal



食塩相当量：1.0g

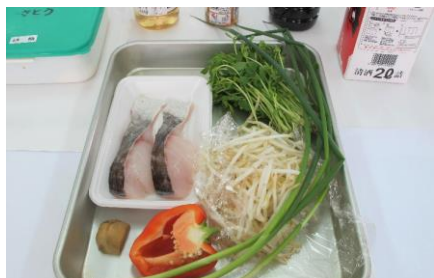
～たらと野菜の酒蒸し 香味だれ～

【材料（2人分）】

生だら	2切れ	A	おろししょうが	10g
もやし	150g		酢	大さじ2
豆苗	50g		しょうゆ	大さじ1/2
パプリカ（赤）	30g		砂糖	小さじ1
酒	大さじ2		ごま油	大さじ1/2
ねぎ	20g			

【作り方】

1. 豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
2. フライパンにもやし、豆苗、パプリカ、たらの順にのせ酒を加えてふたをして、強火で4～5分加熱する。
3. ねぎはみじん切りにし、Aと合わせ、たれを作る。
4. 2の野菜がしんなりし、たらに火が通ったら器に盛り付け、3をかける。





ヘルシーなのに
しつかりクリーミー♪

野菜とベーコン の重ね焼き

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③①



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

乳製品のコク

野菜 約105g

玉ねぎ れんこん
トマト

～野菜とベーコンの重ね焼き～

【材料（2人分）】

玉ねぎ	¼個	塩	少々
ベーコン	1枚	こしょう	少々
バター	2.5g	溶けるチーズ	30g
じゃが芋	1個	パン粉	大さじ½
れんこん	60g	パセリみじんぎり	小さじ½
トマト	½個		

1人分 は
エネルギー：184kcal



食塩相当量：1.1 g

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにして、バターで炒めておく。
2. じゃが芋、れんこんは2mm位の薄切り、トマトは厚さ4～5mmに切る。
3. 耐熱容器に1、じゃが芋、れんこん、トマト、塩、こしょう、チーズを半量ずつ順に重ね、これをもう一度繰り返す。
4. ラップをして電子レンジで約10分加熱する。竹串を刺してスーと通るようになったらパン粉をふり、予熱しておいたオーブントースターで、表面に焦げ目をつける。仕上げにパセリをふる。

