



グリーン サラダ

サニーレタスやベビーリーフを
組み合わせせて♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング³⁵



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

お酢を効かせて

野菜 約105g
レタス・きゅうり・
トマト

～グリーンサラダ～

【材料（2人分）】

レタス 60g
(サニーレタスやグリーンリーフ
などを組み合わせても)
きゅうり 1/2本
トマト 1/2個

☆フレンチドレッシング (市販でも可)

オリーブ油又はサラダ油 小さじ2
酢 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々

1人分は

🔥 エネルギー：53Kcal

🧂 食塩相当量：0.5g

【作り方】

1. 材料の野菜は、洗って水を切っておく。
2. レタス類は食べやすい大きさに手でちぎる。
3. きゅうりは半分の長さに切って、縦に4等分に切る。
4. トマトのへたの部分に斜めに包丁を入れてへたを取り除き、薄切りにする。
5. 器に彩りよく盛り付け、ドレッシングは材料を容器に入れ混ぜ、食べる直前にかける。





コーンの甘味で
やさしい味わい

食推さんの



おうちで
ヘルシータッキング③⑤



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

乳製品のココ

野菜 約50g

たまねぎ

～コーンポタージュ～

【材料（2人分）】

玉ねぎ	小1/2個	顆粒コンソメ	小さじ1/2
バター	小さじ2	コーン缶詰クリームタイプ	140g
小麦粉	小さじ2	塩・こしょう	各少々
水	1カップ	生パセリみじん切り	少々
牛乳	200cc		

1人分は



エネルギー：183kcal



食塩相当量：1.3g

【作り方】

1. 玉ねぎを半分に切り、薄切りにする。
2. フライパンにバターを入れ、弱火で溶かして1を炒める。半透明になったら、小麦粉をふり入れ、混ぜながら焦がさないように炒める。
3. 2に牛乳と水、コンソメを加えて混ぜながら加熱し、クリームコーンを加え、沸騰直前に塩・こしょうで味をととのえ火を止める。
4. 器に盛り、あればパセリを散らす。





鶏肉のレモン焼き

レモンの香りで
さっぱりと♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[㊤]



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

レモンの酸味
マスタードの刺激

野菜 約45g

アスパラガス
赤ピーマン

～鶏肉のレモン焼き～

【材料（2人分）】

鶏むね肉 200g
塩 小さじ $\frac{1}{6}$
こしょう 少々
レモン(薄い半月切り) 3~4枚
粒マスタード 小さじ1

アスパラガス 60g
赤ピーマン 30g
じゃがいも 80g
塩 小さじ1弱



1人分は

エネルギー：157kcal



食塩相当量：3.2g

【作り方】

1. 鶏肉の不要な部分を取り除き、一口大に切り、塩、こしょうをふる。
2. アスパラガスは2~3等分に、赤ピーマンは乱切りにする。
3. じゃがいもは一口大に切ってゆでる。やわらかくなったら湯を捨てて、鍋をゆすりながら水分をとばし、ひとつまみの塩をふり、粉ふきいもにする。
4. 1にレモンをのせ、2に残りの塩をふりかけ、一緒に天板に並べ、グリルで250℃、8~10分焼く。
5. 4を器に盛り、3とマスタードを添える。





れんこんと人参の きんぴら

れんこんのシャキシャキ感が
楽しいおかず♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング³⁶



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

赤唐辛子の刺激

野菜 約65g
れんこん、人参

1人分は



エネルギー：69Kcal



食塩相当量：0.6g

～れんこんと人参のきんぴら～

【材料（2人分）】

れんこん	80g	A	しょう油	小さじ1・1/3		
人参	50g				みりん	小さじ1
かいわれ大根	10g				だし汁	大さじ1
赤唐辛子(小口切り)	少々					
油	小さじ1・1/2					

【作り方】

- れんこん・人参は皮をむき、いちょう切りにする。れんこんは水にさらして、水気をきる。
- かいわれ大根は根元を切り、半分の長さに切る。
- 鍋に油を熱し、赤唐辛子・1を加えて炒める。しんなりしたらAを加え、汁気がなくなったら2を加えてひと混ぜする。





魚の缶詰は骨ごと食べられて、カルシウムもたっぷり♪

食推さんの



おうちでヘルシークッキング³⁶



やさしおベジ増しレシピ



減塩のポイント

山椒の風味

野菜 約75g

トマト、玉ねぎ

1人分は



エネルギー：290Kcal



食塩相当量：1.5g

サバ缶のハンバーグ山椒風味 きのこあんかけ

～サバ缶のハンバーグ山椒風味 きのこあんかけ～

【材料（2人分）】

A	サバ水煮缶	1缶（汁含み190g）	B	きのこあんかけ	
	豆腐（木綿）	150g		しめじ	50g
	玉ねぎ	1/4個		えのきだけ	50g
	溶き卵	1/2個分		酒	大さじ ¹ / ₂
	パン粉	大さじ2		しょうゆ	小さじ1
	粉山椒（こしょうでも可）	少々		片栗粉	小さじ1
	塩	少々		水	小さじ2
	サラダ油	大さじ ¹ / ₂		青じそ	3枚
		トマト	1/2個		

【作り方】

1. サバ缶はサバの身と汁に分ける。玉ねぎはみじん切りにする。豆腐はペーパーで包み、水切りしておく。
2. サバの身とAの材料をボウルに入れて混ぜる。4個に分けて形を整える(2個/1人)。
3. フライパンに油を熱し、2を入れ、弱めの中火で蓋をして、両面それぞれ3分焼く。
4. しめじとえのきだけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。えのきだけは3等分に切る。
5. サバ缶の汁に水（分量外）を足して100mlにし、小鍋に入れる。酒と4を加え、蓋をして3～4分煮る。しょうゆで味を調べて、混ぜ合わせたBを加えとろみをつける。焼きあがった3にかけ、青じその千切りとくし形に切ったトマトを添える。





ごまときな粉の栄養が
ぎゅっとつまったスイーツ♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[®]36

1人分は



エネルギー：130Kcal



食塩相当量：0g

～黒ごま白玉～

【材料（4人分）】

A	練り黒ごま	大さじ1	白玉粉	70g
	きな粉	小さじ2	水	50～60ml
	スキムミルク	大さじ2	バナナ	1/2本
	砂糖	10g		
	片栗粉	小さじ2/3		
	水	80ml		

【作り方】

- 鍋にAを入れてよく混ぜ、中火にかける。フツフツしてとろみがついたら、火を止める。
- 白玉粉に分量の水を加えて、耳たぶ程度のかたさに練り、16等分してまるめる。
- 中心を押さえて平たく整え、ゆでる。浮き上がってからさらに1分程度ゆで、冷水にとる。
- 水気をきって器に盛り、1のごまソースをかけてバナナを添える。

