



# 簡単・おいしい・メタボを防ぐ減塩レシピ 1

\*エネルギーと塩分は1人分のおおよその数値です。

\*エネルギー 557 kcal / 塩分 1.4 g



\*エネルギー 290 kcal / 塩分 1.1 g



\*エネルギー 566 kcal / 塩分 1.9 g



\*エネルギー 191 kcal / 塩分 0.9 g



エネルギー(全量) 56 kcal / 塩分(全量) 0.2 g



肉を大豆に置き換えてヘルシーに！

## 大豆入り ミートソース

### 材料(2人分)

蒸し大豆(または水煮大豆)…100g  
合いびき肉…100g  
たまねぎ(みじん切り)…¼コ分  
にんにく(みじん切り)…小1かけ分  
トマト水煮缶(つぶす)…カップ1  
オリーブ油…小さじ2  
★トマトケチャップ…大さじ1  
★塩…小さじ¼  
★(あれば)ローリエ…1枚  
こしょう…少々  
温かいご飯…300g

- 1 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、たまねぎを加えて炒める。
- 2 ひき肉、大豆の順に加えて炒める。
- 3 トマト水煮と★を加えて5分間煮て、こしょうをふり、ご飯にかける。

少ない麺でおなかいっぱい！

## えのき入り シーフード焼きそば

### 材料(2人分)

中華麺(焼きそば用)…1玉  
えのきだけ(長さを半分に切り、ほぐす)…小1パック  
カット野菜(もやし、ピーマン、キャベツ)…150g  
シーフードミックス(冷凍)…150g  
植物油…大さじ1  
★顆粒チキンスープの素(中国風)…小さじ1  
★酒…大さじ1  
★塩…ひとつまみ  
★黒こしょう(粗びき)…少々

- 1 フライパンに植物油を熱し、カット野菜、えのきを炒める。
- 2 シーフードミックスを加え、火が通ったら麺を加え、★を加えて炒める。
- 3 焼き目が少しついたら裏返すことを2~3回繰り返す。

ゆっくりかんで早食い防止

## ごぼう入り ハッシュドビーフ

### 材料(2人分)

牛切り落とし肉(1cm幅に切る)…150g  
ごぼう(さがきにする)…20cm分  
たまねぎ(薄切り)…½コ分  
オリーブ油…大さじ1  
★デミグラスソース…140g  
★ウスターソース、トマトケチャップ…各小さじ2  
塩、こしょう…各少々  
温かいご飯…300g

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、ごぼう、たまねぎを炒める。
- 2 牛肉を加えて炒める。
- 3 ★、水カップ½を加えて弱火で2~3分間煮込み、塩、こしょうで味を調え、ご飯にかける。

少ない肉でボリュームアップ！

## なすの豚肉巻き ゆずこしょう風味

### 材料(2人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…8枚(120g)  
なす(縦4等分)…2コ分  
ししとうがらし(縦に切り目を入れる)…6本  
片栗粉…適量  
植物油…小さじ2  
★ゆずこしょう…小さじ½  
★酒、みりん…各大さじ1  
★しょうゆ…小さじ1

- 1 豚肉は広げ、片栗粉を薄くふり、なすをのせて巻きつける。
- 2 フライパンに植物油を熱し、1とししとうを焼き、ししとうは取り出す。
- 3 ふたをして弱火で2~3分間蒸し焼きにし、★を加えて汁けがなくなるまで加熱し、ししとうと盛り合わせる。

メタボ予防にきのこ！

## だしきのこ

### 材料(つくりやすい分量)

しいたけ、しめじ、まいたけ…正味300g  
だし…カップ1

- 1 しいたけは石づきを取って薄切りにし、軸はほぐす。しめじとまいたけは石づきを取り、ほぐす。
- 2 鍋に1、だしを入れて落としぶたをし、中火で10分間ほど煮る。



# 簡単・おいしい・メタボを防ぐ減塩レシピ 2

\*エネルギーと塩分は1人分のおおよその数値です。

\*エネルギー 267 kcal / 塩分 1.0 g



## だしのうまみで減塩 鶏むね肉の しょうが焼き

- 材料(2人分)**  
 鶏むね肉(そぎ切り)…200g  
 赤パプリカ(縦1cm幅に切る) …1/2コ分  
 キャベツ(せん切り)…50g  
 片栗粉…適量  
 植物油…大さじ1  
 ★しょうゆ、酒、みりん…各小さじ2  
 ★だし…カップ1/4  
 ★しょうが(すりおろす)…1かけ分

- 1** 鶏肉に片栗粉をまぶし、植物油を熱したフライパンで両面を焼く。パプリカも焼く。  
**2** ★を加えてからめる。  
**3** 器にキャベツを敷き、**2**を盛る。

\*エネルギー 252 kcal / 塩分 1.7 g



## 魚と野菜を一皿で！ さけの 回鍋肉風

- 材料(2人分)**  
 生ごけ(一口大に切り、塩、酒をふり、片栗粉をまぶす)…2切れ分  
 ピーマン(乱切り)…2コ分  
 キャベツ(ざく切り)…1/8コ分  
 ねぎ(1cm幅の斜め切り)…1/2本分  
 しょうが(せん切り)…小1かけ分  
 植物油…大さじ1  
 豆板醤…小さじ1/2  
 ★みそ…小さじ2  
 ★砂糖、しょうゆ…各小さじ1/2  
 ★酒…大さじ1

- 1** フライパンに植物油小さじ2を熱し、さけを両面焼いて取り出す。  
**2** フライパンを拭き、植物油小さじ1、豆板醤を入れて熱し、水カップ1/2を加え、野菜を全て加えて炒める。  
**3** ★を加え、**1**のさけを戻して炒め合わせる。

\*エネルギー 313 kcal / 塩分 1.2 g



## ポン酢しょうゆで手軽に適塩 ぶりの 南蛮漬け

- 材料(2人分)**  
 ぶり(1切れを4~5等分のそぎ切りにし、酒をふり、片栗粉をまぶす)…2切れ分  
 赤パプリカ(縦1cm幅に切る)…1/2コ分  
 ねぎ(3~4cm長さに切り、表面に横に切り目を入れる)…1/2本分  
 ごま油…大さじ1  
 ★ポン酢しょうゆ…大さじ1と1/2  
 ★だし…大さじ4  
 ★赤とうがらし(小口切り)…1/2本分

- 1** ★は合わせておく。  
**2** フライパンにごま油を中火で熱し、ぶり、パプリカ、ねぎを香ばしく焼く。  
**3** 焼けたものから**1**に漬けてなじませる。

\*エネルギー 108 kcal / 塩分 0.5 g



## 豆でたっぷり食物繊維 豆とにんじんの サラダ

- 材料(2人分)**  
 にんじん…1/8本  
 ミックスビーンズ(ドライパック)…50g  
 フレンチドレッシング(市販品) …大さじ2

- 1** にんじんはピーラーでむく。  
**2** にんじん、ミックスビーンズをサツとゆでて湯をきる。  
**3** **2**を熱いうちにフレンチドレッシングである。

\*エネルギー 39 kcal / 塩分 0.6 g



## 海藻料理の新定番！ わかめの ナムル

- 材料(2人分)**  
 塩蔵わかめ(水で戻して3cm幅のざく切り)…20g  
 ズッキーニ(2mm厚さの小口切り)…1本分  
 塩…少々  
 ねぎ(みじん切り)…1/4本分  
 ごま油…小さじ1  
 ★しょうゆ…小さじ1/2  
 ★酢…小さじ1  
 すりごま(白)…小さじ1  
 一味とうがらし…少々

- 1** ズッキーニは塩をふってしんなりさせ、水けを絞る。  
**2** フライパンにごま油を熱し、ねぎ、わかめを炒める。  
**3** ズッキーニを加えて炒め、★を入れて炒め、すりごまを加えて器に盛り、一味とうがらしをふる。