

～瀬戸市健康づくり食生活改善推進員おすすめ！～

★おいしく適塩！バランス料理★



★ごはん

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
うるち米	65 g	g

＜作り方＞

- ① うるち米は普通にといで洗う。
- ② 30分以上吸水させ、炊く。

★えび入りれんこんシュウマイ

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
れんこん 	40 g	g
酢 } A	小さじ 1/4	小さじ
水 }	適宜	適宜
ブラックタイガー 	1 尾	尾
豚ひき肉	30 g	g
玉ねぎ (中) 1/4個	25 g	g
片栗粉	大さじ 1	大さじ
しょうがの絞り汁	小さじ 1/2	小さじ
鶏がらスープ (粉末) } B	小さじ 1/4	小さじ
ごま油	小さじ 1/4	小さじ
こしょう	少々	少々
グリーンピース	2 粒	粒
キャベツ (中) 1/2枚	20 g	g
ボン酢	小さじ 1	小さじ

＜作り方＞

- ① れんこんは2～3mmのみじん切りにし、Aの酢水につけておく。
- ② えびは殻をむき細かく切って包丁でたたく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールに豚ひき肉、②、Bの調味料を入れてよく混ぜ合わせ、1人2個になるように人数分に分けて団子状にする。
- ④ ペーパータオルでれんこんの水気をしっかり取り除き、団子の形を整えながら周りに付ける。上にグリーンピースを乗せる。
- ⑤ 蒸し器にキャベツを敷いて団子を並べ、中火で15分蒸す。
(蒸し器がない場合は水を少量入れたフライパンの上にクッキングシートを置いて団子をのせ、蓋をして中火で加熱しても良い。)
- ⑥ 器に盛り付け、好みでボン酢をつけていただく。

★れんこんを切ったら変色を防ぐ為に酢水に付けましょう。
★クッキングシートを使ってフライパンで蒸すときは、コンロの火が移らないように角を折り込んだり切り取るなどして注意しましょう。

★粒マスタードのキャロットラペ

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
人参 	40 g	g
パセリ 	少々	少々
三温糖	小さじ 2/3	小さじ
油 } A	小さじ 1/2	小さじ
粒マスタード 	小さじ 2/3	小さじ
レモン果汁 	小さじ 1	小さじ

※粒マスタード 小さじ2/3=4g

三温糖 小さじ2/3=2g 油 小さじ1/2=2g

＜作り方＞

- ① 人参は皮をむいてせん切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ボールにAを混ぜ合わせておく。(レモンは絞っておく)
- ③ 鍋に湯を沸かし、人参をさっとゆでる。
- ④ 調味料を合わせたボールに、水気を切った人参を熱いうちに混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ⑤ しんなりしたら器に盛り、パセリを散らす。
※「ラペ」はフランス語で千切り、細切りなどを意味する言葉

★ゆでた人参が熱いうちに調味液と混ぜ、冷蔵庫で時間をおくことで味がしみこみやすくなります。

★野菜たっぷりごまみそ汁

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
かぼちゃ 	40 g	g
しめじ 	15 g	g
たまねぎ 	20 g	g
だしパック	適宜	適宜
水	120 ml	ml
豆みそ (塩分10.9%) 	小さじ 1	小さじ
すりごま 	1 g	g

※みそ 小さじ1=6g

★ごまを入れることでコクが加わり満足感を得られます。

＜作り方＞

- ① かぼちゃは種を除き5mmのうす切り、玉ねぎは厚めのくし切り、しめじは石づきをとりバラしておく。
 - ② 鍋に分量の水を入れ、だしパックでだし汁をとる。
 - ③ ②に①を入れてふたをし、具材がやわらかくなるまで火を入れる。
 - ④ みそを溶き入れ、火を止め、器に盛りすりごまを散らす。
- ※ 最後に薬味ねぎを散らすと彩りよく仕上がります。

☆汁物には野菜をたっぷり入れてカリウムを摂りましょう。
 高血圧予防のための目標量 (日本人の食事摂取基準 2020)
 男性 : 3000mg 女性 : 2600mg



★果物

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
りんご 1/4個	60 g	g

＜作り方＞

- ① りんごは食べやすい大きさに切り、盛り付ける。



主菜をお魚料理に替えても！

★かじきのタンドリー風

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
かじき 	60 g	g
ヨーグルト (プレーン) 	小さじ 1/2	小さじ
ケチャップ	小さじ 1/4	小さじ
マーマレード	小さじ 1/4	小さじ
カレー粉	小さじ 1/4	小さじ
にんにく(すりおろし)	小さじ 1/2	小さじ
なす 	50 g	g
赤パプリカ 	35 g	g
オリーブオイル	小さじ 3/5	小さじ

＜作り方＞

- ① Aを全てよく混ぜる。
 - ② ①にかじきを加えて冷蔵庫で1時間以上漬ける。
 - ③ なすは厚さ1cmに、赤パプリカは幅1cmに切る。
 - ④ フライパンにオリーブオイルを入れて③の野菜を焼く。
 - ⑤ ②のかじきについての調味料をキッチンペーパーなどで除き魚焼きグリルの中火で火が通るまで焼く。
 (フライパンにアルミホイル〔シリコンホイル・またはクッキングシート〕を敷き、中火で表面に焦げ目がついたら弱火で蓋をして加熱しても良い。)
 - ⑥ お皿に焼けたかじきと、④の野菜を盛り付ける。
- ※ かじきの身が厚い時は1cm程度の厚さに切ると味がなじみやすい。
 ※ 調味液Aの栄養価は1/3で計算しています。



＜1食分の栄養価＞

メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	塩分 g	野菜量 g
① ごはん	252	3.8	0.5	0.5	44	0.0	0.0
② えび入りれんこんシュウマイ	185	13.3	6.4	1.7	438	1	89.0
③ 粒マスタードのキャロットラペ	51	0.6	2.7	1	120	0.2	40.0
④ 野菜たっぷりごまみそ汁	65	2.6	1.4	2.8	325	0.7	75.0
⑤ りんご	37	0.1	0.2	1.1	72	0	0
①～⑤の合計	589	20.4	11.1	7.0	999	1.9	204
⑥ かじきのタンドリー風	146	12.6	7.3	1.8	468	0.2	87
①と③～⑥の合計	551	19.7	12.1	7.2	1029	1.1	202