



バランスランチョンマットを使った!

簡単 レシピ集



春

夏

秋

冬



〒879-0492

大分県宇佐市大字上田1030番地の1

宇佐市 健康課 健康増進係

Tel.0978-27-8137(直通)

皆さんの毎日の
食事作りにぜひ
お役立てください。



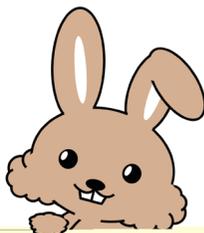
[協力] 宇佐市食生活改善推進協議会

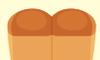
レシピは季節ごとにまとめています

宇佐市役所 健康課

もくじ

宇佐市健康キャラクター
ぎんちゃん



バランスランチョンマット (食べ方編) ・ 3～4
バランスランチョンマット (作り方編) ・ 5～6
 春のバランス食 7～10
 夏のバランス食 11～14
 秋のバランス食 15～18
 冬のバランス食 19～22
 パスタ 23～24
 パン 25～26
おいしく減塩するには 27～28
野菜をたくさん食べましょう 29
バランス健康レシピコンテスト・ヘルスマイト 30

レシピ集の見方

- 1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
- 塩少々(人差し指と親指2本でつまめる量)は塩約0.5g、ひとつまみ(指3本でつまめる量)は塩1g弱のことです。
- 各レシピのエネルギー(kcalで表示)・食塩相当量(塩分で表示)は1人分です。
- 『だし』はいりごと昆布を使っただしです。(作り方は28ページ)

食生活はバランスよく

『バランスランチョンマット』ってなに？



誰でも簡単に食事バランスを知ることができる、ランチョンマットだよ！



どうしてこれを作ったんだろう？



宇佐市民は血糖値が高い人が多く、糖尿病の人も年々増えているから、食事バランスを知ってもらうために作ったんだって！



どんな風に使ったらいいのかな？



食事の時にテーブルに敷いて、実際にお皿をのせてみて！足りないものや、多すぎるものはないかわかるよ！



なるほど！お皿をのせるだけなら私でも簡単にバランスがわかる！でも、バランスの良い食事って毎日作るのはむずかしいなあ...



そんな時にはこのレシピ集を見て！毎日のバランスのいい食事作りに役立つこと間違いなし！ぜひ、参考にしてみてください！



宇佐市 バランスランチョンマット

全体の
バランスをみる

食べ方
編

減塩&適糖
Wキャンペーン

大原則 毎日3食、主食・主菜・副菜をそろえる

ひとくちめは野菜料理をいただきます

副菜

野菜・きのこ・海藻・
こんにゃくの料理



油の多い組合せに
なっていませんか？

例：炒め物+揚げ物など

濃い味付けの組合せに
なっていませんか？

例：煮物+汁物など

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品の料理



主食

ごはん・パン・めん類



めん類の
スープは残す

※めん類の塩分は
80%がスープに
含まれています。

主食の
重ね食に注意

例：うどん+ご飯
ラーメン+チャーハン

汁物



汁物は1日1杯
おススメは
塩分0.7%

牛乳・乳製品

1日にコップ1杯

プレーンヨーグルトも含む



果物の目安

1日にこの中から1つ

-  みかん2個
-  りんご半分
-  柿1個
-  バナナ1本
-  すいか2切
-  巨峰10粒

よく噛んでゆっくり食べて腹八分
寝る2時間前までに食事を済ませる

宇佐市 バランスランチョンマット

食材の
目安量をみる

作りかた
編

減塩&適糖
Wキャンペーン

大原則 毎日3食、主食・主菜・副菜をそろえる

1食分 両手に1杯



色々な種類を取り入れて!

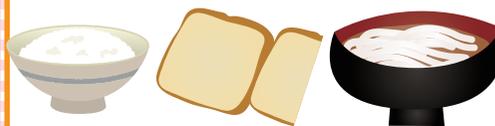
量に注意!

いも・かぼちゃ・れんこん
とうもろこし
糖質が多いので主食の仲間!



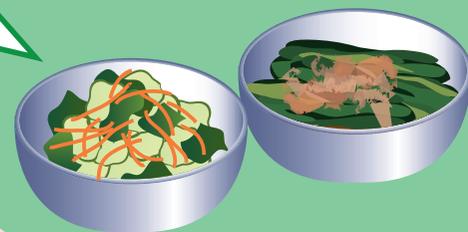
1食分 軽く1杯~1杯半

ごはん1杯=パン1枚半=うどん1玉



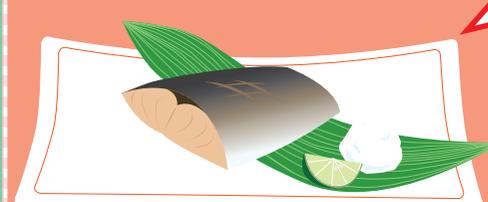
副菜

野菜・きのこ・海藻・
こんにゃくの料理



主菜

肉・魚・卵・
大豆製品の料理



1食分 片手の3分の2



食事ごとに種類を変えて!

量に注意!

豚バラ・ベーコン・カルビ
脂質が多いので油の仲間!



主食

ごはん・パン・めん類



汁物



汁物はだしをきかせて具たくさんに

油 量に注意!

話題のえごま油や
オリーブオイルも
カロリーは普通の油と
ほぼ同じ!



調味料

量に注意!

調味料には塩分が多く含まれています。

塩の目標量(1日) 男性8g、女性7g、高血圧の方6g



量に注意!

ナッツ・ドレッシング・
マヨネーズ・ごま
脂質が多いので油の仲間!!



宇佐市 健康課 健康増進係 TEL:0978-27-8137

適量には個人差があり、量はあくまで目安です。食事内容のご相談は健康課へご連絡ください。糖尿病や腎臓病などの特別な食事管理が必要な方は、かかりつけ医にご相談ください。

副菜 ブロccoliの塩昆布和え

41kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

ブロッコリー …… 120g
 塩昆布 …… 6g
 ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる
- ②①を塩昆布、ごま油と混ぜる
- ③塩昆布がふやけたら完成



いちごミルク寒天

77kcal 塩分 0g

作り方

- ①水に粉寒天を入れ、火にかけながらかき混ぜ、煮溶かす
- ②沸騰させて2分程かき混ぜ、砂糖を入れる
- ③火を止めてから牛乳と、つぶしたいちごを加えて混ぜ容器に流し入れる
- ④固まったら、いちごを飾る



主菜 鶏むね肉のマヨしょうゆフライ

192kcal 塩分 0.7g

材料(2人分)

鶏むね肉 …… 120g
 マヨネーズ …… 小さじ2
 しょうゆ …… 小さじ1/2
 酒 …… 小さじ2
 おろし生姜 …… 小さじ1
 パン粉 1/2カップ
 揚げ油適量
 レタスなど適量

A

B

めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
 酢 …… 小さじ1/2
 ごま油 …… 小さじ1/2
 水 …… 小さじ1
 すりゴマ …… 小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切る
- ②ビニール袋にAと鶏肉を入れてもみ込み、15分くらい置く
- ③②の両面にしっかりとパン粉をつけてこんがり揚げ焼きにする
(この時の油の量は鶏肉の半分位の高さでよい)
- ④焼きあがったら、キッチンペーパーを敷いたバットなどに取り、油を切る
- ⑤レタスなどと鶏肉を盛り付け、Bを合わせたドレッシングをかける



汁物 さやえんどうのかき玉汁

45kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

さやえんどう …… 40g
 だし汁 …… 1.5カップ
 卵 …… 1個

A

B

濃口しょうゆ 小さじ1/3
 塩 …… ひとつまみ
 片栗粉 …… 小さじ1
 水 …… 8g
 小ねぎ …… 少々

作り方

- ①さやえんどうは斜め薄切りにする
- ②だし汁に①を入れて、煮立てる
- ③卵を回し入れ、ふんわりと浮いてきたら火を消して、塩、しょうゆで味つけし、Bでとろみをつける
小ねぎを散らす



春の彩がきれいな
 バランス食です。
 鶏肉は脂肪分が
 少ないむね肉を
 使うことで、
 ヘルシーに！

材料(2人分)

粉寒天 …… 1g
 水 …… 大さじ4
 砂糖 …… 大さじ1
 牛乳 …… 大さじ4
 いちご(つぶす) …… 2個
 いちご(飾り用) …… 2個

主食 せりご飯

220kcal 塩分 0.4g

材料(2人分)

ご飯 …… 300g
 せり …… 30g
 さくらえび …… 4g
 塩 …… 少々
 いりごま …… 6g

作り方

- ①せりは洗ってゆで、みじん切りにする
- ②さくらえびは軽くゆでる
- ③ご飯に①、②を加え、塩で味をととのえ、いりごまを混ぜる



※この献立は次ページ(9~10ページ)の単品と置換えができます。
 ただし、味のついたご飯を作るときは、汁ものは控えましょう。

(塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病につながります)

主食 えんどう豆ご飯

221kcal 塩分0.5g

味付けは塩だけでシンプルに

**材料(2人分)**

米 …… 1合
水 …… 1カップ
えんどう豆 …… 20g
塩 …… ひとつまみ
酒 …… 小さじ1

ポイント

えんどう豆は
ゆでてから
混ぜると色がキレイ

- 作り方**
- ①米は洗って分量の水に30分くらい漬けておく
 - ②えんどう豆、調味料を入れて軽く混ぜ、炊飯する

主菜 鯖のホイル焼き

177kcal 塩分0.5g

ホイルでうまみを閉じ込めて

**材料(2人分)**

鯖 …… 2切 しいたけ(中) …… 2個
酒 …… 大さじ1 サラダ油 …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ 塩・こしょう …… 少々
玉ねぎ …… 1/4個 無塩バター …… 20g
えのき …… 1/2袋 レモン(お好みで)

- 作り方**
- ①鯖はAをふっておく
 - ②玉ねぎ、えのき、しいたけは食べやすい大きさに切る
 - ③アルミホイルに油を塗り、玉ねぎ、えのき、しいたけを置き、その上に鯖を置き、塩・こしょう、バターを置いてアルミを閉じる
 - ④フライパンに③を乗せて、中火で4分、弱火で6分程度焼く
レモンをそえる

副菜 おからサラダ

140kcal 塩分0.8g

炒めるだけでなく
サラダにもなる**材料(2人分)**

おから …… 80g
きゅうり …… 20g
玉ねぎ …… 1/8個
にんじん …… 10g

A
濃口しょうゆ 小さじ1/2
酢 …… 大さじ1
豆乳 …… 大さじ2
塩 …… ひとつまみ
マヨネーズ …… 大さじ1
ツナ缶(水煮) …… 1/3缶
鰹節 …… 少々

- 作り方**
- ①おからは乾煎りして冷ましておく
 - ②きゅうりは薄切りにし塩(分量外)でもむ
玉ねぎはみじん切りにし、にんじんは細切りにしてゆでる
 - ③おからにAと②を入れてよく混ぜ合わせる

汁物 春キャベツのみそ汁

70kcal 塩分1.0g

キャベツの甘みを感じる

**材料(2人分)**

キャベツ …… 2枚 だし汁 …… 1.5カップ
油揚げ …… 1/4枚 みそ …… 小さじ2
豆腐 …… 1/4丁 小ねぎ …… 少々

- 作り方**
- ①キャベツ、油揚げ、豆腐は食べやすい大きさに切る
 - ②だし汁で①を煮る
 - ③みそを溶きいれ、小ねぎを散らす

主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め

120kcal 塩分0.5g

オイスターソースのkokoro
減塩にもなる**材料(2人分)**

豚もも肉 …… 70g
酒 …… 小さじ1/2
片栗粉 …… 小さじ1/2
アスパラガス …… 1束
エリンギ 1/2パック
パプリカ(赤) …… 20g

A
オイスターソース 小さじ1/2
濃口しょうゆ・小さじ1/3
酒 …… 小さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1/2
しょうが(せん切り) …… 10g
サラダ油 …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1/3

- 作り方**
- ①豚もも肉は5cm長さに切って酒をふっておく
 - ②アスパラは下の硬い部分の皮をむき、斜めに切りゆでる
 - ③エリンギは食べやすい大きさに切り、パプリカ(赤)は薄切りにする
 - ④フライパンにサラダ油を熱してしょうがを炒め、①に片栗粉をもみこんで加えほぐしながら炒め、エリンギを加えて炒め合わせる
 - ⑤④に、Aを加えて手早く炒め合わせ、ごま油をかける

副菜 竹の子の木の芽和え

38kcal 塩分1.1g

たけのこの食感と
木の芽の風味を感じて**材料(2人分)**

竹の子 …… 100g
白みそ …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1/2
薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
木の芽 …… 適量

- 作り方**
- ①竹の子は皮付きのまま、ぬかを入れた湯で柔らかくなるまでゆで、皮をむいて水にさらす
 - ②木の芽を細かく刻み、すり鉢でよくすった中にAを入れてよく混ぜ、竹の子をあえる

副菜 オクラのチーズ和え

33kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

オクラ …………… 10本
 プロセスチーズ …… 30g
 濃口しょうゆ …… 小さじ1
 黒コショウ …………… 少々



作り方

- ①オクラは熱湯で2分ゆで、へたを切り落とし1cm幅に切る
- ②プロセスチーズを1cm角に切る
- ③①と②、濃口しょうゆ、黒コショウを混ぜる

食欲の落ちる夏場でもさっぱり食べられます。暑い時期簡単にできる料理です。



しゅわしゅわゼリー

72kcal 塩分 0g

材料(2人分)

ジンジャーエール …… 1カップ
 ゼラチン …………… 小さじ1
 白桃(缶詰) …………… 40g
 さくらんぼ(缶詰) …… 2個



作り方

- ①ゼラチンを5倍の水でふやかしてしばらく置き、レンジでさっと温める
- ②溶けたゼラチンにジンジャーエールをゆっくり注ぎ、冷蔵庫で冷やす
- ③固まったらフォークでかく
- ④桃を1cm角に切り、器にゼリー、桃、さくらんぼを飾る

主食 ご飯

270kcal 塩分 0g

材料(2人分)

米 …………… 1合
 水 …………… 1カップ



主菜 豚肉のトマト炒め

148kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

豚もも肉(スライス) …… 120g
 酒 …………… 小さじ1
 A しょうが(すりおろし) …… 2g
 片栗粉 …………… 小さじ2
 トマト …………… 1個
 白ネギ …………… 60g
 しめじ …………… 20g
 ごま油 …………… 大さじ1/2
 B 濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
 ケチャップ …………… 小さじ2



作り方

- ①豚もも肉は2~3cm幅に切る。ビニール袋に豚もも肉とAを入れて、もみこむ
- ②トマトは皮を湯むきし、くし形に切る。白ネギは1cm幅の斜め切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、白ネギ、しめじを炒め合わせる
- ④トマトを加えて火を強め、トマトの角が崩れ始めたらBを回しかける



汁物 えのきの酸辣湯風

45kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

えのき …………… 60g
 白ネギ …………… 20g
 水 …………… 1.5カップ
 鶏がら(顆粒) …………… 5g
 卵 …………… 1/2個
 黒コショウ …………… 少量
 ラー油 …………… 少量
 酢 …………… 小さじ2

作り方

- ①えのきは根元を落として長さを半分に切りほぐす。白ネギは斜め薄切りにする
- ②鍋に鶏がら(顆粒)スープを入れて煮立ったらえのき、白ネギを入れて再び煮立ったら卵を回し入れる
- ③卵がふんわり浮いてきたら黒コショウ、ラー油を加えて火を止め、食べる直前に酢を加える



※この献立は次ページ(13~14ページ)の単品と置換えができます。ただし、味のついたご飯を作るときは、汁ものは控えましょう。

(塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病につながります)

主食 香味野菜の混ぜご飯

221kcal 塩分1.4g

青じそやみょうがで
香りよくさっぱりと**材料(2人分)**

ご飯 …… 300g 青じそ …… 2枚
ちりめん …… 大さじ2 いりゴマ …… 小さじ1
梅干 …… 小さじ2 みょうが …… 1/2本

- 作り方**
- ①ちりめんは軽くゆでる
 - ②梅干の種をとり、たたいておく
 - ③青じそ、みょうがはせん切りにして軽く水にさらし、しぼる
 - ④ご飯に材料を全て入れて混ぜる

主菜 ししゃもの南蛮漬け

194kcal 塩分0.9g

揚げずにフライパンで

**材料(2人分)**

ししゃも …… 6匹
小麦粉 …… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ1
玉ねぎ …… 1/8個
ピーマン …… 10g
パプリカ(赤・黄) …… 20g

A

酢 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)
…… 小さじ1
塩 …… ひとつまみ

- 作り方**
- ①ししゃもは小麦粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼く
 - ②Aの南蛮たれを作っておく
 - ③野菜は全て薄切りにする
 - ④ポリ袋に①とAを入れて、③の野菜を加える
空気を抜き、冷めるまでそのままおく

副菜 トマトもずく酢

37kcal 塩分0.7g

トマトを切って和えるだけ
味付け不要のお手軽1品**材料(2人分)**

トマト(中) …… 2個
味付もずく …… 1パック
すりゴマ …… 大さじ1

ポイント

↑

オクラや
キュウリなどでも
おいしくできます

- 作り方**
- ①トマトはへたをとり、一口大にカットする
 - ②トマトと味付もずく、すりゴマを混ぜる

汁物 なすとオクラのみそ汁

60kcal 塩分1.0g

夏の具材をたっぷり

**材料(2人分)**

なす …… 40g だし汁 …… 1.5カップ
玉ねぎ …… 1/4個 みそ …… 小さじ2
オクラ …… 2本 小ねぎ …… 4g
しょうが(せん切り) …… 6g

- 作り方**
- ①なすは1cm厚さの半月切りにし、玉ねぎとオクラは薄切りにする
 - ②だし汁になすと玉ねぎを入れて煮る
野菜が柔らかくなったら、オクラを入れて、みそを溶き入れる
しょうがを加え、軽く煮る
 - ③②に小ねぎを散らす

主菜 チキンの梅酒煮

318kcal 塩分1.3g

梅酒も調味料として
使えるんです!**材料(2人分)**

鶏もも肉 …… 140g
サラダ油 …… 大さじ1/2
梅酒 …… 大さじ2と1/2
A 濃口しょうゆ …… 小さじ2
青じそ(せん切り) …… 2枚

- 作り方**
- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮から焼く
 - ②①にAをいれて煮汁がなくなるまで煮る
 - ③青じそのせん切りを肉の上に飾る

副菜 ポテトのアリオリ風

100kcal 塩分1.1g

いつものポテトを
地中海風にアレンジ**材料(2人分)**

じゃがいも …… 120g
玉ねぎ …… 1/8個
にんじん …… 20g
A マヨネーズ …… 大さじ1
にんにく(すりおろし) …… 少々
パセリ(みじん切り) …… 小さじ1
塩・こしょう …… 少々

- 作り方**
- ①じゃがいもは皮をむき、1~2cm角のサイコロ状に切り、ゆでる
 - ②玉ねぎは縦半分に切って、薄くスライスし水にさらす
にんじんは1cm角の薄い短冊切りにし、ゆでる
 - ③じゃがいもはつぶさずに、にんじん、玉ねぎ、Aで和え、塩・こしょうで味をととのえる

副菜 もやしと青菜のナムル

42kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

- 小松菜 …………… 100g
 もやし …………… 40g
 にんにく(みじん切り)
 …………… 小さじ1/2
 A ごま油 …………… 小さじ1
 すりゴマ …………… 小さじ1
 濃口しょうゆ… 小さじ1/2

作り方

- ①小松菜はゆでて3cm長さに切る
もやしは、さっとゆでる
- ②小松菜ともやしの水気を切り、Aであえる



主菜 鮭のちゃんちゃん焼き

147kcal 塩分 0.7g

材料(2人分)

- 鮭 …………… 2切
 塩・こしょう …………… 少々
 キャベツ …………… 1枚
 玉ねぎ …………… 1/4個
 ピーマン …………… 10g
 にんじん …………… 20g
 しめじ …………… 20g
 A みそ …………… 大さじ1
 みりん …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1
 酒 …………… 小さじ1
 サラダ油 …………… 小さじ1/2
 無塩バター …………… 10g
 コーン缶(水を切る) 20g



作り方

- ①鮭は塩・こしょうを振っておく
- ②①を鍋で両面焼き、皿に取り出しておく
- ③キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにし、しめじは石づきを取っておく
- ④Aを混ぜ合わせておく
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、③を炒める
- ⑥野菜がしんなりしてきたら、バター、コーンを加えてよく炒め合せAを足す
- ⑦皿に野菜を盛り、鮭をのせる

秋のバランス食

芋とりんごのオレンジジュース煮

68kcal 塩分 0.1g

材料(2人分)

- サツマイモ …………… 100g
 りんご …………… 1/4個
 レーズン …………… 小さじ1
 オレンジジュース 大さじ4
 水 …………… 大さじ4



作り方

- ①サツマイモは半月切りし、水にさらす
- ②りんごはいちょう切りにする
- ③鍋に全ての材料を入れて、芋が柔らかくなるまで中火で煮る

きのこ、野菜、芋は食物繊維がとても豊富。食事は、まずこれらの食物繊維の多い料理から食べ始めましょう。血糖値の上昇がゆるやかになります。



主食 ご飯

270kcal 塩分 0g

材料(2人分)

- 米 …………… 1合
 水 …………… 1カップ



汁物 きのこのピリ辛スープ

28kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

- えのき …………… 40g
 しめじ …………… 40g
 しいたけ …………… 40g
 白ネギ …………… 40g
 A 水 …………… 1.5カップ
 鶏がら(顆粒) …………… 2g
 赤唐辛子(小口切り)… 少々
 酒 …………… 小さじ2
 濃口しょうゆ …………… 小さじ1
 ごま油 …………… 小さじ1



作り方

- ①きのこ類は石づきを除き、食べやすい大きさに切る
白ネギは斜め薄切りにする
- ②鍋に①のきのこ類、Aを加え火にかけて5分程煮る
- ③しょうゆと白ネギを加え、ひと煮たちする
- ④香りづけのごま油をかける

※この献立は次ページ(17~18ページ)の単品と置換えができます。ただし、味のついたご飯を作るときは、汁ものは控えましょう。

(塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病につながります)

主食 鶏めし

大分の郷土料理



材料(2人分)

258kcal 塩分0.9g

米	100g	ごぼう(ささがき)	20g
水	1/2カップ	乾しいたけ	1枚
酒	小さじ1	鶏もも肉	40g
にんじん(短冊切り)	20g	サラダ油	小さじ1/2
油揚げ(細切り)	1/4枚	砂糖	小さじ1
		濃口しょうゆ	大さじ2/3

- 作り方**
- ①米は洗ってザルにあげ、炊飯器に米と酒、水を入れ軽く混ぜて、にんじんをのせて炊飯する
 - ②乾しいたけは戻して短い細切りにする
 - ③鍋にサラダ油をしいて鶏肉を炒め、残りの具材を加えてさらに炒める
 - ④③に砂糖としょうゆを加えてよく煮込む
 - ⑤ご飯が炊きあがったら③を汁ごとかけて蒸らしてから、混ぜる

主菜 きのこのシチュー

ホワイトソースも簡単に作れます



材料(2人分)

365kcal 塩分0.7g

鶏もも肉	150g	小麦粉	大さじ2
塩麴	小さじ2	無塩バター	10g
にんにく(すりおろし)	小さじ2	牛乳	1.5カップ
サラダ油	小さじ1	だし汁	1カップ
お好みのきのこ	120g	黒コショウ	少々
		ブロッコリー	40g

- 作り方**
- ①鶏肉を塩麴とすりおろしにんにくにつけておく
 - ②フライパンにサラダ油を熱して、鶏肉をこんがりと両面焼き、きのこを加えて炒めたら火を止める
 - ③②に小麦粉を振りいれて炒め、無塩バターを入れて溶かす
 - ④全体がなじんだら牛乳・だし汁を加えて軽く混ぜ再び火を入れるゆでたブロッコリーを加え黒コショウをかける

副菜 しめじのサラダ

秋の食材を使ったサラダ



材料(2人分)

31kcal 塩分0.5g

しめじ	60g	酢	大さじ1
なす	60g	砂糖	小さじ1
にら	20g	塩	ひとつまみ
		すりゴマ	小さじ1

- 作り方**
- ①しめじは石づきを取り、小房にほぐす
なすは縦半分に切って1cm幅に切る
にらは3cm長さに切る
 - ②①の野菜をゆでて水けをしぼり、Aであえる

汁物 かぼちゃのミルクみそ汁

ミルク風味で優しい味わい



材料(2人分)

60kcal 塩分0.8g

かぼちゃ	30g	ごま油	小さじ1
えのき	20g	だし汁	1と1/4カップ
豆腐	20g	牛乳	大さじ1
白ねぎ	20g	みそ	小さじ2
		小ねぎ	小さじ2

- 作り方**
- ①かぼちゃは5mm幅、えのきは2~3等分に切る
 - ②①をだし汁で煮て、煮えたら豆腐をさいの目に切り、入れる
 - ③白ねぎは、1cm幅の斜めスライスにし、ごま油で焼き目がつくまで炒める
 - ④②にみそを溶きいれ、牛乳を加え沸騰直前に火を止め、③を加え小ねぎを散らす

主菜 豚こま肉のとんかつ風

安い豚こま肉でとんかつ風に



材料(2人分)

291kcal 塩分0.9g

豚肉	200g	サラダ油	小さじ2
青じそ	4枚	お好みの野菜	120g
塩・こしょう	少々	ハーブソルト	お好みで
マヨネーズ	大さじ1		
パン粉	大さじ4		

- 作り方**
- ①ボウルに豚肉、塩・こしょうとマヨネーズ、刻んだ青じそを入れ、よく揉みこむ
 - ②①を一口大の小判型に成形し、パン粉をつける(1人2個ずつ)
 - ③フライパンにサラダ油(半量)を熱し、②を中火で焼き、裏返して残りのサラダ油を回し入れ焼く(蓋をして5分、裏返して3分程蒸焼きにする)
 - ④お好みの野菜をグリルで焼いて、ハーブソルトをふり付け合せる

副菜 大根とひじきの中華サラダ

ひじきは煮るだけでなくサラダにしても食べやすい



材料(2人分)

37kcal 塩分0.7g

大根	80g	油揚げ	1/4枚
きゅうり	40g	濃口しょうゆ	小さじ1
ひじき	2g	酢	小さじ2
		砂糖	小さじ1

- 作り方**
- ①大根ときゅうりはせん切りにして塩もみ(分量外)する
 - ②ひじきは水で戻して熱湯にさっとくぐらせ、しぼる
 - ③油揚げはフライパンで表面がパリッとするまで焼く(サラダ油は使わない)焼けたら半分に切り、細切りにする
 - ④①の水気をしぼり、②と③を加えてAで調味する

副菜 にんじんとツナのサラダ

52kcal 塩分 0.4g

材料(2人分)

にんじん …… 80g
 玉ねぎ …… 1/8個
 ツナ …… 30g
 マヨネーズ …… 4g
 塩・こしょう …… 少々
 レモン汁 …… 小さじ1
 酢 …… 小さじ1
 粒マスタード …… 小さじ1

作り方

- ①にんじんはせん切りにする
玉ねぎはみじん切り、ツナ缶は油を切る
- ②にんじんはさっとゆでる
- ③ボウルに調味料を全て入れ、その中ににんじん、玉ねぎ、ツナを入れて混ぜ合わせる
*にんじんが温かいうちに調味料と混ぜる
- ④しばらく置いて冷まして、味をなじませる

豆乳プリン

68kcal 塩分 0.1g

材料(2人分)

卵 …… 1個
 砂糖 …… 大さじ1と1/2
 A 調整豆乳 …… 1/2カップ
 バニラエッセンス …… 少々
 キウイ(飾り用) …… 1/4個

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で溶いて砂糖を加え混ぜ、豆乳、バニラエッセンスも加えて混ぜる
- ②茶漉して①のプリン液をこしながら耐熱容器に流し入れる
それぞれラップで蓋をする
- ③フライパンや鍋にプリン液の入った容器を並べ、容器の1/3の高さまで水を入れる
- ④蓋をして中火にかけ、ふつふつ煮立ってきたら弱火にして4分加熱する
- ⑤蓋をしたまま7分放置し荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、キウイを飾る

身体が温まる食材が豊富です。
 豚汁はみそを減らして
 ケチャップを足しています。
 意外な組み合わせですが
 みそより塩分が少ない
 ケチャップで
 減塩&旨味アップ!



主食 ご飯

270kcal 塩分 0g

材料(2人分)

米 …… 1合
 水 …… 1カップ



※この献立は次ページ(21~22ページ)の単品と置換えができます。
 ただし、味のついたご飯を作るときは、汁ものは控えましょう。

主菜 和風ロール白菜

121kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

白菜 …… 4枚
 豚ひき肉 …… 80g
 しいたけ(みじん切り) …… 20g
 白ねぎ(みじん切り) …… 40g
 しょうが(みじん切り) …… 4g
 レンコン(粗みじん切り) 20g
 卵 …… 1/2個
 酒 …… 小さじ1
 A 濃口しょうゆ …… 小さじ2
 塩こしょう …… 少々
 片栗粉 …… 小さじ1/2
 だし汁 …… 1/2カップ
 酒 …… 小さじ1
 塩 …… 少々

作り方

- ①白菜ははがして洗ってゆでる
- ②豚ひき肉に、しいたけ、白ねぎ、しょうが、レンコン、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、4等分にする
- ③白菜を広げ、その上に具材を乗せて巻き、最後に楊枝で止める
- ④だし汁を沸騰させてからロール白菜を隙間がないように鍋に入れていく
- ⑤落とし蓋をして20~30分程度弱火で煮込み、酒、塩で味付けする

汁物 減塩ケチャップ豚汁

96kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

豚肉 …… 40g
 大根 …… 40g
 ごぼう …… 20g
 にんじん …… 10g
 白ねぎ …… 20g
 ごま油 …… 小さじ1/2
 だし汁 …… 1.5カップ
 みそ …… 小さじ2
 ケチャップ …… 小さじ2
 小ねぎ …… 2g

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る
大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、白ねぎは小口に切る
- ②熱した鍋にごま油をしいて、①を炒める
ある程度火が通ったらだし汁をいれて、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③火を止めてみそをとき、ケチャップを入れ、小ねぎを散らす

(塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病につながります)

主食 さんまの押し寿司

397kcal 塩分0.9g

さんま缶とは思えない
料理に变身



材料(2人分)

ご飯	300g	にんじん	30g
酢	小さじ4	卵	1/2個
砂糖	小さじ2	サラダ油	小さじ1/2
さんま缶(蒲焼)	110g	すりごま	小さじ1/3
しょうが	10g	青じそ(せん切り)	1枚
		飾りいりごま	少々
		飾り刻みのり	お好みで

作り方

- ご飯にAを合わせ寿司飯にする
- さんま缶は汁をきって5mm幅に切り、しょうがをすりおろして混ぜる
にんじんはすりおろし、レンジで加熱し、しぼる
- 卵を溶いて、フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を作り錦糸卵にする
- 寿司飯を半分に分け、一方はにんじん、もう一方はすりごまを混ぜる
- 型にラップをしき、寿司飯(ごま)、寿司飯(にんじん)、さんま缶の順に敷き詰め、ラップをとじておさえる
- ラップを開いてお皿に盛り、錦糸卵などを飾る

汁物 麺つゆで簡単けんちん汁

63kcal 塩分0.8g

具たくさんで味付けは
めんつゆで簡単



材料(2人分)

大根	20g	豆腐	30g
にんじん	20g	ごま油	小さじ1/2
里芋	50g	だし汁	1カップ
ごぼう	30g	めんつゆ(3倍希釈)	小さじ2
油揚げ	1/6枚		
こんにゃく	10g		

作り方

- 大根、にんじん、里芋は5mm厚さのいちょう切りに、ごぼうはささがきにする
こんにゃくは5cm長さの短冊切り、油揚げも半分になり、短冊切りにする
- 鍋にごま油を熱し、①を炒め、ごま油がなじんだらだし汁を加える
- 煮立ったら油揚げを加え、弱火にし灰汁をとりながら野菜がやわらかくなるまで煮て、さいの目に切った豆腐を加え、めんつゆで味付けをする

主菜 シュウマイの卵とし煮

189kcal 塩分1.3g

シュウマイを卵としの
具にすると食べ応えあり



材料(2人分)

シュウマイ(中)	6個	小ねぎ	2g
麩	6個	卵	2個
玉ねぎ(せん切り)	1/4個	だし汁	1/2カップ
にんじん(せん切り)	20g	めんつゆ(3倍濃縮)	
乾しいたけ	1枚		

作り方

- シュウマイは1/2に切る(大きければ1/4に切る)
- 乾しいたけは、もどしてみじん切りにする
- だし汁を沸騰させ、②を煮る
煮えたら、麩とシュウマイを加えて煮る
- めんつゆで味付けする
- 卵をといて流しいれ、火が通るまで煮て小ねぎを散らす

主菜 厚揚げマーボー

328kcal 塩分1.4g

豆腐とはまた違った食感



材料(2人分)

厚揚げ	2枚	豚ひき肉	80g
ニラ	20g	乾しいたけの戻し汁	1/2カップ
玉ねぎ	1/4個	テンメンジャン	小さじ2
しょうが(みじん切り)	2g	濃口しょうゆ	小さじ2
にんにく(みじん切り)	3g	酒	小さじ2
乾しいたけ(みじん切り)	4枚	水溶き片栗粉	適量
ごま油	小さじ1	黒コショウ	少々
		ラー油	少々

作り方

- 厚揚げは1口大に切る
ニラは2cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする
- フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを炒めて、厚揚げ、ニラ以外の材料を炒める
- Aを入れてひと煮たちさせる。厚揚げ、黒コショウを入れて3分程中火で煮る
- ニラと水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げにラー油をかける

副菜 白菜とリンゴのサラダ

131kcal 塩分0.2g

シャキシャキとした
食感でりんごと合う



材料(2人分)

白菜	150g	マヨネーズ	大さじ1
りんご	1/2個	ヨーグルト	16g

作り方

- 白菜は葉と軸に分け、軸はせん切りにし、葉は大きめのざく切りにしてボウルに入れ、塩(分量外)をふって5分ほどおく
- 別のボウルにAを合わせ、りんごは皮付きのままいちょう切りにしてあえる
- 白菜の水気をしぼってAと混ぜる

副菜 ほうれん草のナムル

86kcal 塩分0.9g

鶏ささみが入り
タンパク質アップ



材料(2人分)

ほうれん草	130g	酒	小さじ2
鶏ささみ	1本	濃口しょうゆ	小さじ1
		ごま油	小さじ1
		いりごま	小さじ1
		塩	ひとつまみ

作り方

- 湯を沸かし、ほうれん草を茎から入れてゆでる
ゆでたら冷水にとり、食べやすい大きさに切る
- 再度湯を沸かし酒を入れてささみをゆでる
- ボウルに①とA、手で裂いたささみを入れて混ぜる

主食 ガスパチョパスタ

副菜 403kcal 塩分 1.6g

材料(2人分)

- パスタ麺 …… 130g
- トマト缶 …… 140g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- セロリ …… 80g
- 赤ピーマン …… 80g
- にんにく …… 小さじ1/2
- A レモン汁 …… 小さじ2
- オリーブ油 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 大さじ2
- 塩 …… 2つまみ
- 黒コショウ …… 少々
- タバスコ …… 少々
- (飾り用)
- 赤、黄ピーマン …… 20g
- きゅうり …… 20g
- 玉ねぎ …… 1/8個
- セロリの葉 …… 適量

作り方

- ①Aの野菜は小さく切ってミキサーにかける(ミキサーがなければ野菜はみじん切りにして混ぜても良い)冷蔵庫で冷やしておく
- ②パスタ麺は袋のゆで時間よりも少し短めにゆでて冷水でしめる ※ゆでる時に塩は入れなくてOK
- ③飾り用の野菜は小さめのサイコロ状に切っておく
- ④Aを器に注ぎ、中心にパスタ麺を高く盛り、飾り用の野菜を散らす



ご飯は、麺類やパン類に置き換えることができます。このパスタは冷製パスタで、野菜たっぷり。

サラダもいろんな食感の楽しめる1品です。旬の果物はつい食べすぎていますがバランスランチョンマットで1日の適量を確認してみましょう。

主菜

鶏胸肉のチョップドサラダ

副菜

251kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 80g
- 酒 …… 大さじ1/2
- A 片栗粉 …… 大さじ1
- ブロッコリー …… 60g
- かぼちゃ …… 60g
- サラダビーンズ …… 30g
- ミニトマト …… 4個
- サニーレタス …… 20g
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1
- B 酢 …… 小さじ2
- 黒コショウ …… 少々

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切り、Aに漬け込む
- ②ブロッコリーは小房に分けて、2~3分ゆでるかぼちゃは小さめの一口大に切り、柔らかくなるまでゆでて、ザルにあげて冷ましておく(※電子レンジでもOK)
- ③ミニトマトは1/2に切り、サニーレタスは小さくちぎる
- ④鶏むね肉はフライパンで焼き目がつく程度まで焼く
- ⑤器にサニーレタスを敷き、その上にブロッコリー、かぼちゃ、サラダビーンズ、ミニトマト、鶏むね肉を盛り、合わせたBを上からかける

ブドウ

30kcal 塩分 0g

材料(2人分)

ブドウ …… 20粒



パスタ

パスタ

牛乳

134 kcal 塩分 0.2 g

材料(2人分)

牛乳 …………… 2カップ



主菜

主食

チーズジャコトースト

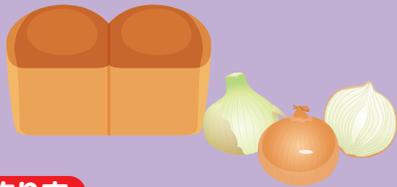
242 kcal 塩分 1.3 g

材料(2人分)

食パン(6枚切) …… 2枚
ちりめん(湯をかけて塩抜き)
…………… 大さじ2
玉ねぎ …………… 1/4個
パプリカ(赤) …… 20g
コーン缶(水を切る) 20g
ピザ用チーズ …… 30g
刻みのり …………… 少々

作り方

- ①玉ねぎ、パプリカは薄切りにする
- ②食パンにちりめん、野菜、コーンをのせ、ピザ用チーズをのせる
- ③オーブントースターで3分くらい焼き刻みのりを散らす



みかん

35 kcal 塩分 0 g

材料(2人分)

みかん …………… 2個



パンの時もしっかりたんぱく質を足しましょう。特に朝食は野菜不足になりがちなので、具沢山スープでしっかり野菜を摂りましょう。



汁物

和風ミネストローネ

副菜

23 kcal 塩分 1 g

材料(2人分)

玉ねぎ …………… 1/4個
ピーマン …………… 10g
セロリ …………… 10g
キャベツ …………… 1枚
トマト缶 …………… 20g
だし汁 …………… 1カップ
濃口しょうゆ …大さじ1/2
塩 …………… 少々
オリーブ油 …… 小さじ1/2

作り方

- ①野菜は全て食べやすい大きさに切る
- ②鍋にオリーブ油を熱し、野菜を炒め、だし汁を加える
- ③野菜に火が通り柔らかくなったらしょうゆ、塩で味をととのえる



パン

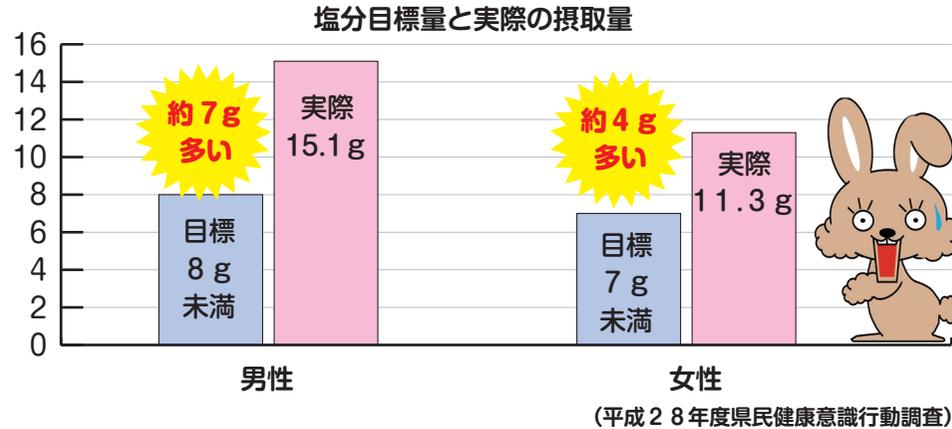
パン

減塩について

一日の塩分目標量は知ってますか？

男性 **8 g** 未満 女性 **7 g** 未満 です。(日本人の食事摂取基準 2015 年版)

宇佐市民の方の実際の摂取量は・・・



塩分の摂りすぎは、高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを上昇させます。塩分は調味料として使用する分だけでなく、食品の中にも含まれています。少しの工夫でムリのない減塩生活を送りましょう。



～栄養成分表示を見てみましょう～

買い物をする時に、食品の外袋の栄養成分表示は見ますか？

この中で塩分は『食塩相当量』と『ナトリウム』の

どちらかで書かれていますが、**この2つは**

同じ塩分量ではありません。『ナトリウム(mg)』を400で割るとおおよその『食塩相当量(g)』となります。

ナトリウム(mg) ÷ 400 ≒ おおよその食塩相当量(g)



簡単にできる減塩の工夫

生活習慣病の予防のために、日ごろからの減塩が大切です。少しの工夫で減塩した食事もおいしく食べることができます。

①食品の持ち味を生かす

新鮮なもの、旬のものを使うことで食材本来の風味を生かして減塩に！



②酸味を生かす

柑橘類、ヨーグルトなどの酸味のある食品を利用しましょう。



④果物や野菜を積極的に摂る

野菜や果物に多く含まれる“カリウム”という成分は体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し血圧を低下させる働きがあります。



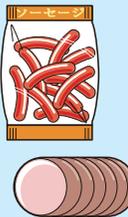
③香味野菜や香辛料の香りを生かす

ネギやしょうが、青じそなど香りの強い野菜を『香味野菜』と呼びます。これらや、カレー粉や一味など、香りや風味を上手に使いましょう。



⑥外食や加工品は控えめに

外食は味の濃いものが多く、加工品(ハム、ウィンナー、かまぼこなど)は目には見えない塩分が多く含まれています。摂りすぎには注意！



⑤麺類の汁は残す

塩分は麺より汁に多く含まれます。汁はなるべく残しましょう。



～おいしいだしのとり方(2人分)～

① 300 mlの水に昆布(5g)といりこ(5g)を入れてしばらくおく。(前の晩からつけておいても良いですが夏場は冷蔵庫に入れましょう)

⇒このままでもおいしい旨みがでてきます。

② 鍋に、水、昆布、いりこをいれて火にかける。昆布は沸とう直前に取り出す。いりこは沸とう後2～3分煮だし、こす。



野菜は1日350g以上摂りましょう

1日の目標量は350g(生で両手3杯分=野菜料理5皿分)以上

生の状態では



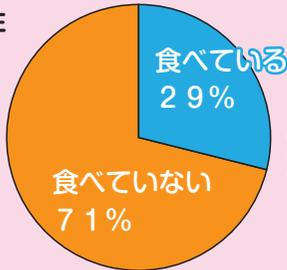
料理にすると



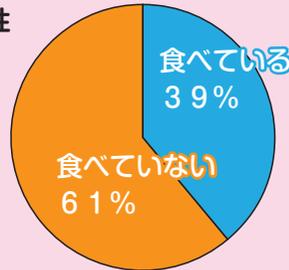
☆色の濃い野菜(緑黄色野菜)を1/3、
残りを色の薄い野菜(淡色野菜)から摂りましょう

【1日350g以上野菜を食べている人の割合】

男性



女性



目標量を
超えているのは
男性で3人に1人以下
女性で2人に1人以下

(平成28年度県民健康意識行動調査)

野菜をたくさん食べる工夫

①加熱してかさを減らす

加熱すると“かさ”が減り、食べやすい。煮る、炒める、電子レンジで加熱するなど“かさ”を減らしてたくさん食べましょう。



②下処理をしてから保存

まとめて下処理(切る・ゆでる)をしてから、小分け冷凍しておくとき、必要な分だけ使えてとても便利!



③市販の冷凍野菜やカット野菜を上手に使う

下処理の手間が省け、1回に少量ずつ使うときには便利! 天候に左右されにくいので、価格も一定で手に入りやすいです。



④野菜ジュースで補う

どうしても野菜が足りない場合には、野菜ジュースで補う! ただし、野菜の代わりにはならないので、あくまで補助的に!(砂糖や塩、果物の添加に注意!)



平成30年度バランス健康レシピコンテスト最優秀賞決定!

バランスランチョンマットを参考に、『1皿でバランスの良い食事が摂れるレシピ』を市民の皆様から募集し、最優秀賞になったレシピをご紹介します。



サバ缶入り かぼちゃのサモサ風

217kcal
塩分0.3g

サモサとはインドの軽食のこと。かぼちゃは糖質が多く、実はご飯の仲間です。味付けはサバのみそ煮缶のみだけど、サクサク香ばしく止まらない美味しさ!



●材料(3人分)

かぼちゃ	150g
サラダ油	大さじ1
しょうが	1かけ
白ねぎ	1本
玉ねぎ	1/2個
サバのみそ煮缶	1缶
春巻きの皮	4枚
小麦粉	適量
揚げ油	適量
お好みの付け合せ	

●作り方

- ①かぼちゃは7~8mmの薄さに切り、700Wのレンジで5分加熱し、マッシャーでつぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうが、白ねぎを炒め、玉ねぎを足し水分がなくなる程度までよく炒める。
- ③サバ缶の汁をきり、身をほぐしながら②に加える。さらに①も加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ④春巻きの皮を3等分に切り、サモサ風に三角に折りたたみ、包む。水で溶いた小麦粉をのりとして塗ってとじ、170度の油できつね色になるまで揚げる。

ヘルスマイト ~食生活改善推進員~

ヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に「食」を通して健康づくりをするボランティアです。地域の健康づくり応援隊として、減塩普及活動や健康的な料理教室などを行っています。このレシピ集の企画や撮影などにご協力いただきました。健康課ではヘルスマイトになるための養成講座を開催しています。



レシピ集検討委員会



料理教室



イベント出展



食育活動