

副菜 ブロッコリーの塩昆布和え

41 kcal 塩分 0.6 g

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

77 kcal 塩分 0 g

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

192 kcal 塩分 0.7 g

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
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

45 kcal 塩分 0.8 g

材料(2人分)

さやえんどう …… 40g
だし汁 …… 1.5カップ
卵 …………… 1個
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



主食 せりご飯

220 kcal 塩分 0.4 g

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
A 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、しいたけを置く
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

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

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
A 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