

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

具だくさんで味付けは
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		大さじ1/2

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

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

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

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。

(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)