

# 広報にしごう 2月号 健康コラムレシピ

テーマ：「減塩しながら副菜プラス、1日350gの野菜摂取を目指そう」

## 小鉢1 ほうれん草のごま和え

(49 kcal 塩分 0.6 g)



(材料) 2人分

ほうれん草	40 g
人参	20 g
もやし	60 g
すりごま	小さじ2
きび砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
味噌	小さじ1

(作り方)

- ①ほうれん草は茹でて、3 cm 長さに切って絞っておく。人参は千切りにし、茹でておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。

※ポイント・・・調味料を和えるときは、野菜から出る水気で味が薄まらないように食べる直前に和えましょう。

## 小鉢2 白菜と高野豆腐の卵とじ

(174 kcal 塩分 0.6 g)



(材料) 2人分

白菜	100 g
一口高野豆腐	40 g
卵	1個
しめじ	40 g
だし汁	100 cc
酒	小さじ1
きび砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ①白菜は3 cm 幅に切っておく。しめじは小口に分けておく。
- ②だし汁はだしパックで取っておく。
- ③鍋にだし汁、その他の調味料を入れ、白菜、しめじを煮る。
- ④材料が煮えたら、高野豆腐を入れて煮含ませる。
- ⑤卵を回しかけて蓋をして2～3分火を通し、出来上がり。

※ポイント・・・一口高野豆腐は、カルシウムと鉄分が豊富なので常備しておきたい食材の一つです。

## 小鉢3 かぶとレタスのサラダ

(75 kcal 塩分 0.3 g)



(材料) 2人分

かぶ	100 g
レタス	100 g
減塩ハム	20 g
酢	大さじ1
きび砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
ゆず果皮	少々

(作り方)

- ①かぶは薄切りにして塩を和えてしんなりしたら、水で洗い、水気を絞っておく。
- ②レタスは一口大にちぎっておく。ハムは1/4等分に切っておく。
- ③調味料を混ぜ合わせ、材料と和えて出来上がり。

※ポイント・・・酢の酸味とゆずの香味で減塩効果があります。

小鉢4 **ブロッコリーと里芋の  
ポテサラ風** (77 kcal 塩分 0.2 g)



(材料) 2人分

里芋	100 g
ブロッコリー	80 g
パプリカ	40 g
マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ①里芋は皮を剥き薄く切り、茹でて熱いうちに潰しておく。
- ②ブロッコリーは固ゆでにし、水気を切っておく。パプリカも1cm角切りにし、茹でておく。
- ③材料に調味料を加え混ぜ合わせて出来上がり。

※ポイント・・・里芋はじゃがいもよりもGI値（血糖値の上がる速度）が低く、食物繊維が豊富なので便秘解消、血糖コントロール効果があります。

汁物1 **豆苗と玉ねぎのスープ**  
(25 kcal 塩分 0.6 g)



(材料) 2人分

玉ねぎ	80 g
豆苗	40 g
人参	20 g
洋風だし（減塩コンソメ）	4 g
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ①玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②豆苗は5cmの長さに切っておく。人参は千切りにしておく。
- ③鍋に300mlの水を入れ、材料を煮て固形コンソメと塩こしょうで味を調える。

※ポイント・・・豆苗は緑黄色野菜の一つ。水耕栽培で年中価格も安定しており、ほうれん草よりもβカロテンが多く、ビタミンEが豊富で栄養価が高く、スープや炒め物など手軽に摂れる食材の一つです。