

鶏ささ身とたっぷり野菜の甘酢和え

<減塩ポイント> 香辛料の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー：189kcal たんぱく質：25.8g 脂質：1.3g 炭水化物：15.1g
食塩相当量：0.4g



野菜にさっと火を通すことで、野菜を沢山食べられると思います。野菜の旨味が残るようにしっかり絞らずに作ってみました。

<材料> 2人分
鶏ささ身…200g
塩…0.5g
酒…小さじ1
片栗粉…大さじ1
しめじ…40g
玉ねぎ…60g
にんじん…20g
ピーマン…40g
★甘酢
〔酢…大さじ2
みりん…大さじ2
こしょう…少々

<作り方>

- ① 鶏ささ身は筋をとり、1cm厚さ程度のそぎ切りにし、塩と酒を振りかけて軽く混ぜる。しばらく置いてから片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ② にんじん、ピーマンは細切り、しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸騰させ②を硬い食材から順番にさっと茹で、網ですくってボウルに入れる。
- ④ 野菜を茹でた鍋をそのまま使い、①を入れる。浮き上がって1～2分したらザルにあげる。
- ⑤ ③と④を甘酢で和え、こしょうで味を調える。

塩こうじを使った鶏むね肉の南蛮漬け

<減塩ポイント> 香辛料の使用、酸味を活用、減塩調味料の使用

(1人分) エネルギー: 346kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 21.9g 炭水化物: 16.5g
食塩相当量: 2.0g



鶏むね肉の下味に塩こうじを使うと、かたくなりがちな胸肉も柔らかく美味しくなります。ちょっぴり辛く甘酸っぱいので食欲も増します。鶏もも肉や白身魚で作っても美味しいです。

<材料> 4人分
鶏むね肉…320g
塩こうじ…20g
酒…7g
片栗粉…適量
サラダ油…適量
玉ねぎ…150g
にんじん…50g
ピーマン…20g
酢…50g
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
鷹の爪…1/2本
(種を除き、輪切り)
糸とうがらし
(飾り用。なくてもよい)

<作り方>

- ① 鶏肉は厚さ1cm位の一口大にそぎ切りにし、塩こうじ、酒でもんでおく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてザルにあげる。にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③ ボウルに酢、砂糖、しょうゆ、鷹の爪を入れ、②の玉ねぎ、にんじん、ピーマンと鷹の爪を入れて混ぜる。
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、多めの油で焼き、肉に火を通す。
- ⑤ 肉が焼けたら、熱いうちに③のボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、糸とうがらしをちらす。

おいしい塩こうじの作り方

○ 材料

- ・ 沸騰させた湯 100 ml
- ・ 塩 22 g
- ・ 米こうじ 100 g

○ 作り方

- ① 米こうじはよくほぐす。
- ② お湯に塩を溶かす。
- ③ ②の粗熱がとれたら米こうじを混ぜ、
チャック付きの密閉袋か容器に入れる。
- ④ 常温で1週間おく。(時々揉むか、かきまぜる)
- ⑤ ドロドロになったら冷蔵庫に入れる。



鶏もも肉とじゃがいものんにく炒め

<減塩ポイント> 香味野菜の使用

(1人分) エネルギー: 300kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 14.0g 炭水化物: 17.6g
食塩相当量: 0.8g



<材料> 4人分
鶏もも肉…400g
(脂を除くので500g位必要)
A [塩…3g
こしょう…少々
じゃがいも…400g
にんにく…20~25g
油…大さじ3
パセリ…適宜

ニンニクで肉のうま味を引き出します。皮をパリッとさせると美味しいです。

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて7mm厚さ位に切り、水にさらしてから、水気を拭く。
- ② 鶏肉は脂肪の多い部分の皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。
Aで味をつけておく。
- ③ にんにくを薄切りにする。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れて火をつける。香りが立ってきたら、鶏肉を入れて片面ずつ火を通し、焦げ目をつけるように焼いたら取り出す。
- ⑤ フライパンはそのまま使い、そこにじゃがいもを入れて蓋をし、蒸し焼きにし焦げ目をつける。
- ⑥ じゃがいもが焼けたら鶏肉を戻して、パセリと混ぜ合わせる。

チキンと夏野菜のスパイスカレー

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、香辛料の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー：289kcal たんぱく質：25.8g 脂質：g 炭水化物：17.2g
食塩相当量：1.7g ※ごはんなし



塩分を減らすため、市販のルーを使いません。肉と野菜にひと手間かけることで旨味をだし、スパイスの力でまとめて仕上げました。

<材料> 4人分
鶏もも肉…400g
玉ねぎ…350g
トマト…2個
なす…300g
ズッキーニ…250g
にんにく…10g
しょうが…10g
サラダ油…大さじ2
塩…5g
コリアンパウダー…8g
クミンパウダー…4g
ターメリックパウダー…2g
水…2カップ

<作り方>

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切る。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし形切り、なすとズッキーニは乱切りにする。トマト1個は1.5cmのざく切り、もう1個は8等分くし形に切る。
- ③ にんにくとしょうがはすりおろす。
- ④ フライパンにサラダ油少々(分量外)を熱し、鶏肉を入れ、両面に焼き色をつけて取り出しておく。続けてなす、ズッキーニも焼いておく。
- ⑤ ④のフライパンをきれいにし、玉ねぎ、水1カップ、塩を加え、蓋をして中火で10分程度蒸し煮にする。
- ⑥ 蓋をとり、水分がなくなるまで玉ねぎをくたくたに炒め、サラダ油、にんにく、しょうがを加え、ゆっくり焼き色をつける。
- ⑦ トマトのざく切りを加え、トマトをつぶしながら炒める。
- ⑧ 火を止め、スパイスをすべて加え、しっかり混ぜる。
- ⑨ 鶏肉、トマト以外の野菜、水1カップを加え、中火で煮込む。最後に残りのトマトを加えて弱火で5分程煮てできあがり。

鶏手羽と里芋の煮物

<減塩ポイント> 減塩調味料の使用

(1人分) エネルギー : 450kcal たんぱく質 : 26.9g 脂質 : 21.4g 炭水化物 : 33.9g
食塩相当量 : 2.0g



弱火でゆっくり煮るのがポイントです。減塩しょうゆを使用して作ってみました。

<材料> 2人分

鶏手羽先…6本

にんじん…中1本

里芋…5～6個

エリンギ…2本

水…200cc

A 酒…大さじ1

顆粒だし…2g

砂糖…大さじ2

みりん…大さじ1

減塩しょうゆ…大さじ1・1/2

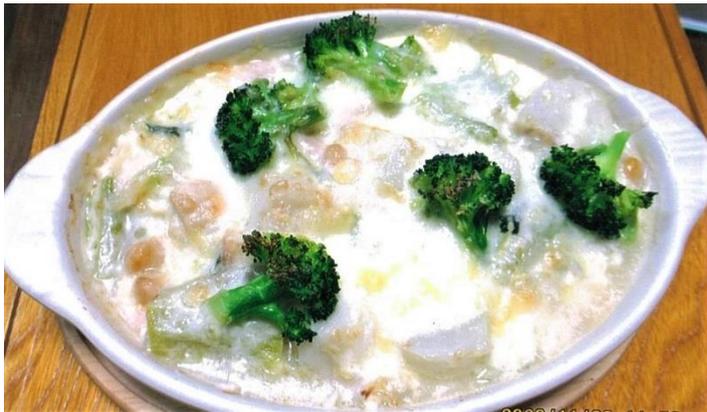
<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ② にんじんは乱切りにする。
- ③ エリンギは4cmの長さに切り、太いものは縦半分に切る。
- ④ 鍋に水を入れ、Aの調味料を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、鶏手羽先、里芋、にんじん、エリンギを入れてアルミホイルで落とし蓋をし、中火で5分程度煮る。
- ⑥ 中を見ながら鍋をゆすり、弱火にして約20分煮る。
- ⑦ 火を止めて、10分間そのままにしてから、盛り付けをする。

秋とい野菜のグラタン

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、だしをしっかり、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 322kcal たんぱく質 : 27.2g 脂質 : 12.6g 炭水化物 : 25.1g
食塩相当量 : 2.7g カルシウム : 260mg



できるだけ多くの野菜を使い、カルシウムが多くなるように意識してレシピを工夫しました。里芋にしらすの塩味がマッチして美味しいです。

<材料> 4人分
鶏ささみ…200g
魚肉ソーセージ…半分
しらす干し…32g
ごぼう…60g
玉ねぎ…240g
にんじん…60g
かぶ …280g
里芋 …140g
ブロッコリー…50g
水煮大豆 …50g
豆乳 …200cc
牛乳 …100cc
オリーブオイル…大さじ1
コンソメ…大さじ1と1/2
とろけるチーズ…60g

<作り方>

- ① 里芋は皿に並べて電子レンジで2分加熱し、皮をむき、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱して柔らかくしておく。玉ねぎは細切りにする。その他の野菜、ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏ささみは斜めにそぎ切りする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて少し熱し、玉ねぎを炒め色が付き始めたら、硬い野菜から順に鍋に入れて炒める。
- ④ 鍋に豆乳、牛乳、コンソメを入れ中火で煮る。沸騰したら弱火にし、鶏肉とソーセージを入れ煮込む。
- ⑤ 煮汁がなくなったら、しらすを混ぜ、グラタン皿に移す。
- ⑥ チーズを上からふりかけ、トースターで5～6分焼く。(焼き色が少しく程度で止める。) 途中、ブロッコリーを上に乗せ、チーズとからむようにする。

鶏肉にチーズのソースをかけたもの

<減塩ポイント> 香辛料の使用、調味料ひかえめ、減塩調味料の使用

(1人分) エネルギー : 384kcal たんぱく質 : 44.2g 脂質 : 14.1g 炭水化物 : 19.0g
食塩相当量 : 0.9g カルシウム : 190mg



スライスチーズは安価で栄養価も高く、うま味もアップします。きのここと合わせることでビタミンDもとれ、カルシウムの吸収率もアップします。軽いソースで食べやすいです。

<材料> 4人分
鶏むね肉…600g
片栗粉…適量
きのこ（種類はお好みで）
…2～3パック
玉ねぎ…1/2個
油…適量
黒こしょう…お好みで
牛乳…180cc
スライスチーズ…4枚
しょうゆ…5cc
バジルまたはパセリ
…お好みで

<作り方>

- ① 鶏肉は室温にする。繊維を断つように薄くそぎ切る。
片栗粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、きのこは食べやすいように切る。
- ③ フライパンに油を入れ、鶏肉の両面を焼く。
黒こしょうを振り、皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンにきのこ、玉ねぎを入れて炒めたところに牛乳を入れる。
- ⑤ チーズを加えて、溶かす。とろっとしたら火を止めて、しょうゆを回し入れる。
- ⑥ 鶏肉にできあがった⑤のソースをかける。
最後にバジルかパセリをふる。

鶏もも肉の酒蒸し

<減塩ポイント>香味野菜の使用、香辛料の使用、調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：224kcal たんぱく質：28.8g 脂質：7.1g 炭水化物：7.9g
食塩相当量：1.4g



<材料> 4人分
鶏もも肉…500g
塩…4g
長ねぎ…3本
油…小さじ1
にんにく…2片
酒…50cc
黒こしょう…少々

にんにくの香りと黒こしょうで満足感が出るようにしました。鶏肉はもちろん、うま味を吸い込んだとろとろの長ねぎもとても美味しいです。

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩をふる。
- ② 長ねぎは斜め切りにする。にんにくは薄くスライスする。
- ③ フライパンに油をひき、中火にかける。
- ④ 鶏肉は皮目から焼き、焦げ目が付いたら裏返す。
- ⑤ フライパンを傾け、たまった油でにんにくを茶色くなるまで炒める。
- ⑥ 長ねぎ、酒を入れたら蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑦ 皿に盛りつけ、上から黒こしょうをふる。

ヘルシー酢鶏

<減塩ポイント> 香辛料の使用、酸味を活用

(1人分) エネルギー：125kcal たんぱく質：19.9g 脂質：1.9g 炭水化物：4.9g
食塩相当量：1.6g



<材料> 4人分
鶏むね肉…300g
酒…大さじ1
酢…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
ねり辛子…小さじ2

キャベツ…160g
貝割れ大根…1パック
(紫色だと彩りがきれいです)

簡単・時短にできる料理で、少ない洗い物で作ることができます。さっぱりした味付けに辛子がきいているのがポイントです。

<作り方>

- ① 鶏肉をポリ袋（耐熱性のあるもの）に入れ、酒を入れてよく揉みこむ。
- ② 電子レンジ 600Wで4分加熱する。
(火が通ってなかったら再度加熱する。)
- ③ 火の通った鶏肉の袋に、しょうゆ、酢、からしを入れ30分程度漬けこむ。
- ④ キャベツは千切りにし、電子レンジ 600Wで1分加熱し、水気を絞る。
- ⑤ キャベツを皿に敷き、1cmくらいに切った鶏肉をのせ、貝割れ大根を添える。
- ⑥ 上から煮汁をかけてできあがり。

豚肩ロースの酢漬け

<減塩ポイント> 香辛料の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

(1人分) エネルギー : 280kcal たんぱく質 : 18.7g 脂質 : 19.3g 炭水化物 : 3.9g
食塩相当量 : 2.5g



<材料> 4人分
豚肩ロースブロック肉
…約 400g
塩、こしょう…少々
酢…100cc
しょうゆ…50cc

キャベツ…30g
青じそ…3枚
ミニトマト…3～6個

調理が簡単なのに、ボリュームもありさっぱりと食べられます。冷蔵庫で1週間程度保存できるので、お弁当のおかずにもおすすめです。メインディッシュにも、お酒のおつまみにもなります。

<作り方>

- ① 豚肩ロースブロックのすべての面に塩・こしょうをふる。
- ② ブロック肉を耐熱皿にのせ、オーブンにかける。
(余熱なし、210℃に設定、40分)
- ③ 40分後、肉が熱いうちに酢、しょうゆの合わせ調味料の中に入れ、そのまま常温で漬けておく。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で保管する。
- ⑤ 付け合わせの野菜を盛りつけたところに、スライスした肉を盛りつけます。
肉のラードが白くなった時は、電子レンジで1分程度温めてからスライスする。

かぼちゃカレー丼

＜減塩ポイント＞ 香辛料の使用、調味料ひかえめ、だしをしっかりと、野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー：320kcal たんぱく質：15.0g 脂質：18.0g 炭水化物：23.1g
食塩相当量：1.4g ※ごはんなし



カレー味にトマトの酸味を入れることで味にアクセントをつけました。かぼちゃとトマトでビタミン類も多くとれるよう工夫しました。

＜材料＞ 4人分
かぼちゃ…300g
豚ロース肉(薄切り)…240g
完熟トマト…200g
玉ねぎ…1個
油…大さじ2
カレー粉…小さじ2
だし汁(かつお)…600cc
しょうゆ…23g
塩…1.5g
こしょう…1g

＜作り方＞

- ① かぼちゃは1cm厚さの一口大に切る。トマトは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎと豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、豚肉、カレー粉、トマトの順に加え、その都度しっかり炒める。
- ③ ②にだし汁とかぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げにしょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

ゴーヤと豚肉のしょうゆ炒め

<減塩ポイント> 香辛料の使用、調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー : 319kcal たんぱく質 : 11.6g 脂質 : 26.5g 炭水化物 : 5.0g
食塩相当量 : 0.9g



<材料> 2人分
ゴーヤ…1本
豚バラ肉…120g
赤とうがらし…少々
油…10g
削り節…4g
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2

削り節を入れることで、香りづけになるだけでなく、しょうゆがしみて食材にからみ調味料が少なくても美味しく食べられます。

<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとる。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れ、赤とうがらしと豚肉を炒める。
- ③ ゴーヤを加えてさらに炒める。
- ④ 酒、しょうゆ、削り節（半量）を入れて炒める。
- ⑤ 最後に残りの削り節を入れて香りづけする。

ごぼうたっぷり 肉豆腐炒め

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、だしをしっかり、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 312kcal たんぱく質 : 20.8g 脂質 : 16.3g 炭水化物 : 19.3g
食塩相当量 : 1.8g



豆腐をちぎって入れることで味が染み込みやすくなります。高齢者にはごぼうを少しやわらかめに煮ると食べやすいです。ヘルシーに見えてしっかりボリュームもあり食べ応えもあります。

<材料> 4人分
木綿豆腐…400g
豚肉…200g
塩・こしょう…少々
ごぼう…150g
小松菜…200g
しめじ…150g
油…大さじ1/2
だし汁(かつお)…400cc
A 砂糖…大さじ1
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
片栗粉…大さじ2
水…大さじ2

<作り方>

- ① 豆腐はざるにあげ、キッチンペーパーで包み水分をとる。
- ② ごぼうは皮をよく洗い、ピーラーで短めのささがきにし、軽く洗い水気を切る。
- ③ 小松菜は茹でて3～4cmの長さに切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振っておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらごぼうとしめじを加えて炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を注いで煮る。
- ⑦ 煮立ったらAの調味料を加え、豆腐をちぎりながら入れてさらに煮る。
- ⑧ 小松菜を散らしたら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

玉ねぎの肉巻き

<減塩ポイント> 香辛料の使用、酸味を活用

(1人分) エネルギー : 308kcal たんぱく質 : 11.1g 脂質 : 23.5g 炭水化物 : 10.9g
食塩相当量 : 0.8g



高齢者もおいしく肉を食べられるよう、肉と野菜が共に主役になるようなレシピにしました。玉ねぎが柔らかく甘くなり、酢を加えたことでさっぱりと食べられると思います。

<材料> 4人分

豚バラ肉…240g

こしょう…少々

玉ねぎ …大1個

いんげん…8本

油…小さじ2

A 砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1

酢…大さじ1

トマト …1個

茎ブロッコリー…8本

<作り方>

- ① 玉ねぎを8等分にくし形に切る。
- ② 豚バラ肉にこしょうをふる。
- ③ いんげんはさつとゆでておく。
- ④ 豚バラ肉の上に玉ねぎと半分に切ったいんげん2本をのせて巻く。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を転がしながら焼いて焼き目をつける。
- ⑥ Aの調味料を加え、全体にまぶして煮つめ、酢を入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦ 肉巻きを半分に切って、切り口を見せて盛りつける。
トマトと茹でた茎ブロッコリーを添える。

なすの肉巻きしょうが焼き

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：342kcal たんぱく質：21.1g 脂質：22.7g 炭水化物：9.3g
食塩相当量：1.4g



なすと肉によく火が通るよう、焦げ目がついたらしばらく蒸し焼きにするのがポイントです。なすと肉の相性が良く、子供から大人まで好評の一品です。

<材料> 4人分

なす…4本

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）
…400g

油…大さじ1

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

生姜（すりおろし）…小さじ2

いりごま…少々

<付け合わせ>

千切りキャベツ

ミニトマト

ブロッコリー

適量

<作り方>

- ① なすはヘタを取って、縦4等分に切る。塩（分量外）を少量加えた水に5分ほどさらして水を切る。
- ② なすが隠れるように豚肉を巻きつける。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べる。
- ④ 時々転がしながら5分ほど焼く。
- ⑤ しょうゆ、みりん、すりおろし生姜の順に加えて煮からめる。
- ⑥ 器に盛り、いりごまをふる。

キャベツの肉巻き

<減塩ポイント>野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー : 548kcal たんぱく質 : 20.0g 脂質 : 46.7g 炭水化物 : 8.6g
食塩相当量 : 2.1g



<材料> 2人分

豚バラ肉…240g

キャベツ…200g

塩こんぶ…10g

ポン酢…大さじ2

ごま油…小さじ2

糖質を少なく、野菜を多めに食べられるレシピにしました。

<作り方>

- ① キャベツを5mm幅のにざく切りし、ボウルに入れる。
- ② ①に塩こんぶを入れてよく混ぜる。
- ③ 豚バラ肉の上に②をのせて巻く。
- ④ 耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかける。
- ⑤ 600Wの電子レンジで5分30秒加熱する。
- ⑥ ラップをはずし、ポン酢とごま油をかける。

肉巻き

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー : 323kcal たんぱく質 : 16.3g 脂質 : 23.9g 炭水化物 : 8.7g
食塩相当量 : 0.6g



<材料> 4人分
豚ロース薄切り肉…260g
とろけるミックスチーズ
…30g
青じそ…5～6枚
マヨネーズ…大さじ3～5
油…適量

チーズやマヨネーズで味付けをしたことで減塩になっています。パン粉をマヨネーズでくっつけるため簡単に作ることができ、冷めても美味しく食べられます。

<作り方>

- ① 青じそは千切りにする。
- ② 豚肉の上に青じそとチーズをのせて丸めながら巻く。
- ③ 肉の表面にマヨネーズをつけ、パン粉をつける。
- ④ 180℃に熱した油でカラッと揚げる。

夏野菜と豚肉の甘辛炒め

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 219kcal たんぱく質 : 11.7g 脂質 : 11.4g 炭水化物 : 15.0g
食塩相当量 : 1.1g



豚肉に片栗粉をまぶしておくことで肉が硬くなるのを防ぎます。甘辛い味付けで野菜もたくさん食べられ、ご飯が進むおかずになっています。

<材料> 4人分
豚ロース肉（薄切り）…200g
片栗粉…大さじ1
しめじ…100g
かぼちゃ…100g
ピーマン…3個
パプリカ（赤）…30g
油…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1と1/2
酒…大さじ1
みりん…大さじ2
生姜（すりおろし）…大さじ1/2

<作り方>

- ① 豚肉は3等分に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ② しめじは石づきをとり、ほぐしておく。かぼちゃは2cm角の大きさに5mm厚さに切る。ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。片面に焼き色がつくまで中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返す。
- ④ ③の中に野菜を入れ、軽く炒めて蓋をする。
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、調味料を入れてよく混ぜてできあがり。

豚肉とピーマンの炒めもの

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー : 113kcal たんぱく質 : 7.5g 脂質 : 7.6g 炭水化物 : 2.7g
食塩相当量 : 0.6g



<材料> 4人分

- ・豚こま肉…150g
- ・ピーマン…4個
- ・パプリカ…1/2個
- ・ごま油…小さじ2
- ・顆粒コンソメ…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…小さじ1

さっと簡単に作ることができて朝食にもおすすめです。顆粒コンソメを使うので、調味料が少しでも大丈夫です。

<作り方>

- ① ピーマン、パプリカは縦半分に切り、種とヘタを除く。縦に細切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、ピーマン、パプリカを炒める。
- ④ 顆粒コンソメを加え、さらに炒める。
- ⑤ 酒、しょうゆを加え、混ぜ合わせてできあがり。

豚肉とれんこんの蒸し煮

<減塩ポイント> 香辛料の使用、酸味を活用、減塩調味料の使用

(1人分) エネルギー : 513kcal たんぱく質 : 18.2g 脂質 : 39.7g 炭水化物 : 14.2g
食塩相当量 : 2.0g



れんこんとにんじんはスライサーを使って均一の薄さにすることで、火が早く通り、肉が硬くなるのを防ぎます。たれに酢を使うことでさっぱりと食べられます。

<材料> 2人分

豚バラ肉…200g
れんこん…80g
にんじん…80g
酒…30cc
水…70cc
ブロッコリー…60g

<たれ>

減塩しょうゆ…大さじ2
酢…大さじ1と1/2
ごま油…小さじ2
ラー油…お好みで

<作り方>

- ① 豚バラ肉は5～6cm幅に切る。
- ② れんこんは皮をむき、スライサーでスライスして水にさらす。
- ③ にんじんはよく洗い、スライサーでスライスする。
- ④ フライパンにれんこんを均等に敷きつめ、その上ににんじんと豚肉を敷きつめる。
- ⑤ 酒、水を加えて蓋をして中火で10～12分蒸す。
- ⑥ ゆでたブロッコリーを添える。
ピザのように切り、たれをかけて食べる。

野菜がたっぷり スタミナ焼肉

<減塩ポイント> 香辛料の使用、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 358kcal たんぱく質 : 23.0g 脂質 : 22.7g 炭水化物 : 14.5g
食塩相当量 : 1.3g



肉は自家製のんにく醤油漬を使って味付けをしました。粗びきこしょうのピリッと感が良く、野菜がおいしく食べられます。

<材料> 2人分

薄切り豚ロース肉…200g

A にんにく(醤油漬)…小さじ1
しょうゆ(にんにく醤油)…小さじ2
オリーブオイル…大さじ1/2

キャベツ…200g

玉ねぎ…80g

パプリカ(赤・黄)…各40g

ブロッコリー…40g

塩…小さじ1

オリーブオイル…大さじ1

粗びきこしょう…適量

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
A(にんにくはすりおろす)を混ぜ、豚肉によく揉みこむ。
- ② フライパンに豚肉を1枚ずつ広げてから、しっかりと焼く。
(オリーブオイルをからめてあるため、油は引かない。)
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。
キャベツはざく切り、パプリカは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 水1Lに塩小さじ1、オリーブオイル大さじ1/2を入れ沸騰させる。
- ⑤ ブロッコリーを先に茹であげる。
- ⑥ ブロッコリーを茹でたあとのお湯でキャベツ、玉ねぎ、パプリカを30~40秒さっと茹でる。
- ⑦ 湯切りをしたあと、粗びきこしょうをふっておく。
- ⑧ 皿に野菜を盛りつけ、その上に豚肉を盛って粗びきこしょうをふる。

洋風肉じゃが

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、酸味を活用

(1人分) エネルギー: 274kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 12.5g 炭水化物: 25.7g
食塩相当量: 0.1g



<材料> 4人分
豚肉…250g
にんじん…100g
じゃがいも…350g
玉ねぎ…200g
油…大さじ1
ホールトマト缶…1缶(400g)
水…1カップ
いんげん…40g

いつも作っている肉じゃがをホールトマト缶を使いトマトの酸味で塩分を抑えました。ごはんにかけて肉じゃが丼にしても美味しいです。

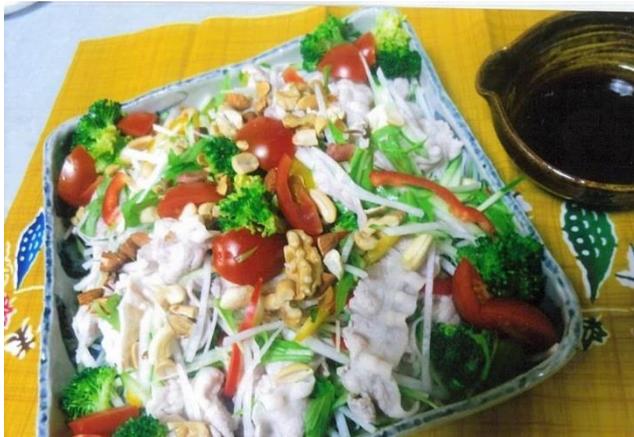
<作り方>

- ① 豚肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
にんじんは乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ 水、ホールトマト缶を加え、20分ほど煮る。
- ④ 茹でたいんげんを盛りつけた上に載せて、できあがり。

冷しゃぶサラダ

<減塩ポイント> 種実類の使用、野菜たっぷり、酸味を活用

(1人分) エネルギー : 342kcal たんぱく質 : 18.4g 脂質 : 25.9g 炭水化物 : 8.3g
食塩相当量 : 1.4g



野菜をたっぷりと使い、ミックスナッツで香ばしくカリっとした食感と、レモン汁を使いさっぱりとしたサラダにしました。玉ねぎをプラスしても美味しいです。

<材料> 4人分
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …300g
 大根…100g
 きゅうり…100g
 ブロccoli…50g
 パプリカ(赤・黄)…各50g
 水菜…50g
 ミニトマト…3個
 食塩不使用ミックスナッツ
 …小袋2個(36g)
 A [オリーブオイル…大さじ2
 しょうゆ …大さじ2
 レモン汁 …大さじ2

<作り方>

- ① 豚肉は湯通しをして冷水にとり、水気を切る。
- ② 大根、きゅうり、パプリカは千切り、水菜は3cmの長さに切る。
野菜を水にさらし、シャキットしたら水気を切る。
- ③ ブロccoliは小房に分け、茹でておく。ミニトマトは4等分に切る。
- ④ ミックスナッツを細かく切る。
- ⑤ ①、②を器に盛りつける。③を彩りよく飾り、④を上から散らす。
- ⑥ Aを混ぜてドレッシングを作り、食べるときにかける。

かんたんシューマイ

<減塩ポイント> 香辛料の使用、調味料ひかえめ

(1個あたり) エネルギー: 60kcal たんぱく質: 3.1g 脂質: 2.7g 炭水化物: 5.7g
食塩相当量: 0.1g



時短ができるシューマイです。どの世代においても美味しく食べることができます。

<材料> 12個分

豚ひき肉…180g

玉ねぎ…中 1/4 個

生しいたけ…3枚

生姜(すりおろし)…少々

A 砂糖…5g

塩…少々

オイスターソース…5g

黒こしょう…少々

片栗粉…適量

シューマイの皮…10枚

冷凍コーン…12粒

レタス…2~3枚

パプリカ(赤・黄)…各 1/2 個

ポン酢、からし…適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ② シューマイの皮は半分に切ったものを5mm幅の千切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、すりおろした生姜を入れ、よく混ぜる。
- ④ ②にAの調味料を加え、さらに混ぜる。
- ⑤ 12等分にして丸める。
- ⑥ 丸めた肉ダネに片栗粉を少しまぶし、その上にシューマイの皮をくっつけ、中央にコーンをのせる。
- ⑦ 蒸し器で10分間蒸す。
- ⑧ 皿にとり、レタスとパプリカ(少々炒める)を添えてできあがり。

ゴーヤの肉づめ

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、酸味を活用

(1人分) エネルギー：205kcal たんぱく質：13.1g 脂質：12.4g 炭水化物：9.6g
食塩相当量：0.9g



肉の下味にごま油を使うことで、ひき肉の臭みをなくしました。ゴーヤは輪切りにしたあと、塩をふらずにそのまま焼くことでくたくたにならず食感を感じられます。

<材料> 4人分
豚ひき肉…200g
ゴーヤ…2本
玉ねぎ…40g
卵…1個
パン粉…大さじ2
ごま油…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
片栗粉…大さじ1
油…小さじ1
ポン酢…大さじ2
かつおぶし…2.5g

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、ごま油、しょうゆを入れ、混ぜ合わせてよくこねる。
- ③ ゴーヤは1.5cm幅に切り、中綿をくり抜く。
- ④ 中綿をとったゴーヤを袋に入れ、片栗粉を入れてよく振る。
- ⑤ ゴーヤを袋から取り出して並べ、②の具材を詰める。
- ⑥ 具を詰めたゴーヤの両面に片栗粉をつける。
- ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を入れて焼く。
両面に色が付いたら蓋をして約5分蒸し焼きにする。
- ⑧ 竹串を刺して、透き通った肉汁が出たら皿に盛りつける。
- ⑨ かつおぶしとポン酢をかけてできあがり。

米ぬか・なす・じゃがいも入りハンバーグ

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー: 282kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 14.7g 炭水化物: 21.0g
食塩相当量: 0.7g



1品で色々な栄養がとれます。玄米ごはんはやや食べにくいので米ぬかを炒って使ってみました。

<材料> 2人分

豚ひき肉…100g

木綿豆腐…50g

玉ねぎ…50g

なす…50g

じゃがいも…50g

卵…25g

炒り米ぬか…大さじ2

ケチャップ…大さじ1

<ソース>

ケチャップ…小さじ2

ウスターソース…小さじ1

<作り方>

- ① なすは耐熱性のポリ袋に入れ、電子レンジに3～4分加熱する。
玉ねぎは粗めのみじん切りにし、じゃがいもはすりおろす。
- ② 豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、なす、じゃがいも、卵、炒り米ぬか、ケチャップを混ぜ合わせて2個にまるめる。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷く。その上にまるめたハンバーグをのせ、両面を焼く。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 焼きあがったハンバーグにソースをかけてできあがり。

玉ねぎのまるごとコンソメ煮

<減塩ポイント> 野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 269kcal たんぱく質 : 19.8g 脂質 : 12.4g 炭水化物 : 19.2g
食塩相当量 : 1.7g



<材料> 2人分
玉ねぎ…2個
鶏ひき肉…200g
水…300cc
コンソメ…小さじ1と1/2

忙しい朝でも体温を上げられるように主菜スープを考えました。作業工程も少なく、短い時間で簡単にできます。

<作り方>

- ① 玉ねぎの下部が平らになるように2cmほど切ってから、皮をむく。上部を切る。(蓋にするため捨てないで残しておく)
- ② 玉ねぎの中をスプーンでくり抜く。くりぬいたものは粗くみじん切りにする。
- ③ くりぬいた玉ねぎの中にひき肉を詰める。残しておいた玉ねぎの上部で蓋をする。
- ④ 鍋に③を入れる。水を加え、粗みじん切りにした玉ねぎと余ったひき肉を入れる。
- ⑤ コンソメを加え、20分程度煮る。

肉団子と白菜のスープ煮

<減塩ポイント> 香辛料の使用、調味料ひかえめ、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 212kcal たんぱく質 : 12.4g 脂質 : 12.1g 炭水化物 : 16.9g
食塩相当量 : 0.4g



肉団子はあまり大きくせず、崩れないようにオーブンで軽く焼くのがポイントです。春雨が水分を吸うので、早く入れないようにしましょう。子どもが喜ぶよう彩りを良くしました。

<材料> 4人分
 豚ひき肉…120g
 玉ねぎ…小 1/2 個
 卵…1 個
 パン粉…16g
 しょうゆ…2g
 片栗粉…3g
 白菜…150g
 にんじん…40g
 チンゲン菜…50g
 干ししいたけ…2.4g
 春雨…12g
 うずらの卵(水煮)…4 個
 しょうが…2.4g
 鶏ガラスープ…500cc
 塩、こしょう…少々
 ごま油…適量

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
にんじん、白菜は短冊切り、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。干ししいたけは水で戻し、薄切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② 豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、しょうゆ、片栗粉を混ぜ、肉団子を作る。オーブンで軽く焼く。
- ③ 鶏ガラスープにしょうが、にんじん、白菜、干ししいたけ、チンゲン菜を入れて火にかける。
- ④ 具が柔らかくなったら、肉団子、春雨、うずらの卵を入れて、塩・こしょうで味を調える。最後にごま油をたらしてできあがり。

のり巻ギョーザ

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー: 312kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 15.6g 炭水化物: 23.9g
食塩相当量: 1.9g

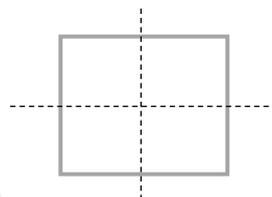


片栗粉を使うことでパリッと仕上がり皮が美味しいです。のりを使用して具を巻くので、子どもと一緒に作りやすいです。また、ひき肉とキャベツ以外は野菜室の残り物を具として活用できます。

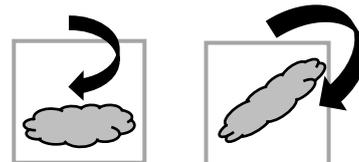
<材料> 4人分
豚ひき肉…350g
キャベツ…350g
にんじん…100g
ねぎ…100g
きのこ(しいたけ、まいたけ等)…適量
醤油漬けにんにく…40g
にんにく醤油…50cc
しょうが…40g
片栗粉…適量
のり…6枚
揚げ油…適量

<作り方>

- ① キャベツ、にんじん、ねぎ、きのこ類、にんにく、しょうがを細かく刻む。
- ② 豚肉と①を混ぜ合わせる。にんにく醤油と片栗粉10gを加えてさらに混ぜ合わせたあと、10分程度置いておく。
- ③ のりは1枚を4等分に切っておく。



- ④ のりに具材をのせ、水で周りをとめる。



- ⑤ バットに片栗粉をひき、のりで包んだ具材に手早く粉をまぶす。
- ⑥ 油を中火に熱し、様子を見ながら揚げる。
- ⑦ 油切りのバットから皿に盛る前に、キッチンペーパーで油分をとる。

ポテトコロッケ

<減塩ポイント> 野菜たっぷり

(1人分) エネルギー: 512kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 19.6g 炭水化物: 61.5g
食塩相当量: 1.5g



具にキャベツを入れることでしっとりしたコロッケになり、野菜も多く食べられます。ほかに枝豆を加えても美味しいです。

<材料> 4人分 (12個分)

豚ひき肉…200g
じゃがいも…600g
キャベツ…130g
玉ねぎ…120g
バター…20g
塩 …3.5g
こしょう…少々
小麦粉…50g
卵 …2個
パン粉…適量
揚げ油…適量

千切りキャベツ…240g
ほうれん草の葉…12枚
ミニトマト…8個

<作り方>

- ① じゃがいもは2～3cm角に切って煮る。火が通ったら湯を切り水分を飛ばし、マッシャーでつぶしてバターを混ぜる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、600Wの電子レンジで1分加熱する。キャベツは細かく切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。火がとおったら塩を分量の半分とこしょうを入れて味付けをする。キャベツと玉ねぎを加え、残りの塩を入れてさらに炒める。
- ④ ①と③を混ぜて、ラップで12個にまるめる。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、170～180℃の油で揚げる。
- ⑥ ほうれん草は水に10分浸す。皿に千切りキャベツ、ほうれん草を敷く。コロッケを盛りつけ、ミニトマトを添える。 ※ホカホカのうちに食べればソースは必要ありません。

ロールレタス

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 247kcal たんぱく質 : 17.3g 脂質 : 13.7g 炭水化物 : 13.5g
食塩相当量 : 1.6g



<材料> 4人分
豚ひき肉…240g
玉ねぎ…1/2個
パン粉…20g
卵…1個
レタス…8枚
にんじん…120g
ブロッコリー…160g
水…600cc
コンソメ顆粒…20g
塩、こしょう…少々

ロールキャベツをレタスに変えて作ってみました。さっぱりしていて食べやすいです。にんじん、ブロッコリーで彩りを添えました。

<作り方>

- ① レタスは1枚ずつとってさっと熱湯で茹でる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉、パン粉、溶き卵、塩・こしょうとよく混ぜる。
- ③ ②を8等分し、レタスで包み、崩れないようにようじで止める。
- ④ にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ⑤ 鍋に③とにんじんを入れ、水と顆粒コンソメを加え、中火で20分程度煮る。
- ⑥ ブロッコリーは別に茹でておき、盛り付けのときに添える。