

# 「生活習慣病予防（減塩食）」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯(150g)	252	3.8	0.5	0
柔らかミートボール	237	1.2	16.4	0.9
胡瓜の翡翠合え	38	1.0	0.1	0.1
人参のポタージュ	115	3.2	5.6	0.7
合計	642	20	22.6	1.7

濃厚チョコレートムース	190	5.5	12.4	0.1
-------------	-----	-----	------	-----

# ☆柔らかかミートボール☆



(4人分)

A	合いびき肉(赤身)	250g
	玉ねぎ	100g
	キャベツ	100g
	片栗粉	大2
	マヨネーズ	大1
	塩	少々
B	胡椒	少々
	ケチャップ	大2
	中濃ソース	大2
	水	大1
	レタス	60g
	トマト	1個
	レモン汁	適量

## 作り方

- ① 玉ねぎ・キャベツはみじん切りにする。  
ボールにAを入れ粘りが出るまでよく練る。
- ② 12個に丸めて耐熱容器に入れ、Bを混ぜたソースをかける。ラップをふんわりかけて600W 7分30秒加熱し、ラップを取りはずし更に1分加熱してタレをからめる。
- ③ トマトはくし型に切る、器にレタスを敷き②を盛りトマトを添え、好みでレモン汁をかける。  
※タレをからめる時柔らかいので注意をする。

# ☆ 胡瓜翡翠合え ☆



(4人分)

胡瓜	3本 (300g)
人参	40g
ワカメ(塩蔵)	20g
生姜(すりおろす)	15g
A 砂糖	小2
酢	大2

作り方

- ① 胡瓜は塩少々で板摺をし、半量を5mmの輪切りにし残りの半量をすりおろす。
- ② ワカメは塩抜きをし熱湯をくぐらせ一口大に切る。
- ③ 人参は皮をむいてせん切りにし湯がく。
- ④ すりおろした胡瓜にAを合わせる。
- ⑤ 輪切りの胡瓜・ワカメ・人参を混ぜ器に盛り④のすりおろした胡瓜をのせる。

# ☆人参のポタージュ☆



(4人分)

作り方

人参	270g
玉ねぎ	200g
水	300ml
コンソメ	1個
牛乳	250ml
サラダ油	大 1/2
パセリ(みじん切り)	少々
胡椒	少々
オリーブオイル	大 1/2

- ① 人参は綺麗に洗い厚さ 5mm に切る、玉ねぎは縦薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し人参・玉ねぎをしんなりするまで炒める。水を 300ml を注ぎコンソメを入れて蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ③ 粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻し入れ牛乳を加え温める。胡椒で味を調え器に注ぎパセリをふり、オリーブオイルをたらす。

★オリーブオイルをたらすことで、βカロテンの吸収率があがります。

ちょっと一息...

# ☆濃厚チョコレートムース☆



(4人分)

A	牛乳	大2
	粉ゼラチン	1袋
B	砂糖	15g
	ココアパウダー	15g
	板チョコレート	50g
	牛乳	200ml
	生クリーム	50ml

作り方

- ① Aの牛乳に粉ゼラチンをふり入れながら混ぜふやかしておく。Bは混ぜる。チョコレートは細かくきざむ。
- ② 鍋に牛乳を入れ沸騰直前まで温めて火を止める。  
①を加えて溶かす。
- ③ 生クリームをしっかり泡立て②を少しずつ流し入れ全体を混ぜる。器に流し入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ココアパウダー適量(分量外)をふる。