

「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
鶏ミンチロール	157	14.1	7.5	0.7
じゃが芋と玉ねぎの豆乳スープ	165	8.8	8.5	0.9
もやしとにんじんのナムル	77	3.2	6.6	0.6
合計	651	29.9	23.1	2.2

あずきミルクプリン	90	3.9	2.0	0.1
-----------	----	-----	-----	-----

☆鶏ミンチロール☆



(4人分)

鶏ミンチ	200g
キャベツ	2枚
玉ねぎ	80g
にんじん	2本
アスパラ	2本
とろけるチーズ	20g

A	酒	大1
	みりん	小2
	砂糖	大1/2
	醤油	小1
	味噌	小2
	すりおろし ニンニク	少1

トマト	1個
ブロッコリー	120g

作り方

- ① ボールに鶏ミンチとみじん切りした玉ねぎと A を入れ混ぜ合わせる。
- ② アスパラの下のほうは固いので皮を少し剥ぐ。
にんじん、アスパラは1cm角・15cm長さ位に切り茹でる。
- ③ キャベツは茎のほうは固いので茎を少しそぐ。
ラップにくるみ、電子レンジ600wで30秒かける。
- ④ 材料を2本分に分ける。
- ⑤ ラップを広げキャベツをのせ、その上に①の半量をのせ、更にとろけるチーズ・にんじん・アスパラをのせキャベツで巻き、ラップで形を整える。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器に⑤を入れ強火で15分蒸す。
(竹串を刺して澄んだ汁が出てくれば出来上がり。)
- ⑦ 1本を4~6切れにし、お皿に盛りつける。
トマト、ブロッコリーを添える。

☆じゃが芋と玉ねぎの豆乳スープ☆



(4人分)

じゃが芋	200g
玉ねぎ	150g
ツナ缶 (小)	1 缶
だし汁	300ml
無調整豆乳	300ml
みそ	20g
青ねぎ	10g

作り方

- ① じゃが芋は皮を剥き、厚さ1cmのちょう切りにして、サッと洗う。
玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ② ツナ缶は汁をきっておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、じゃがいも・玉ねぎを入れ蓋をして10分煮る。豆乳・ツナを加えて再び煮立ったら、みそを溶き入れ煮立つ直前に火を止める。
- ④ 器に盛りネギの小口切りを添える。

☆もやしとにんじんのナムル☆



(4人分)

もやし	100g
にんじん	30g
ベーコン	25g
ほうれん草	50g
塩蔵わかめ	10g

A	すりごま	大2
	ニンニク	
	(すりおろし)	少々
	しょうゆ	小1・1/2
	ごま油	小4

作り方

- ① もやしの根を取り、にんじんは千切りにして茹でる。
ベーコンは細切りにする。
ほうれん草とわかめはさっと茹で、食べやすい大きさに切り水気をきる。
- ② フライパンでベーコンをかるく炒める。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、①・②を混ぜ合わせる。

ちょっと一息...

☆あずきミルクプリン☆



(4人分)

粉ゼラチン	5g
水	大 2
牛乳	200cc
小豆缶 (加糖)	70g

トッピング用

小豆缶 (加糖)	30g
ミントの葉	4 枝

作り方

- ① 粉ゼラチンは水でもどしておく。
(水の中にゼラチンを振り入れる)
- ② 鍋に牛乳と、加糖小豆 70g を入れて火にかける。温まったら①のゼラチンを入れ、溶けたら火を止め鍋底を氷水にあてながら粗熱をとり、容器に流して、冷蔵庫で冷やし固め、トッピング用の小豆とミントの葉をのせる。