

「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)	234	3.8	0.5	0
トマトと胡瓜のバンバンジー	155	16.9	3.7	1.1
減塩きんぴらごぼう	95	3.4	5	0.8
ミネストローネ	77	2.3	2.8	0.8
合計	561	26.4	12	2.7

豆乳ゼリー	77	3.1	2.1	0
-------	----	-----	-----	---

☆トマトと胡瓜のバンバンジー☆



(4人分)

作り方

鶏むね肉(正身)	240g
トマト	400g
きゅうり	200g
玉ねぎ	180g
A	[
塩麴	27g
酒	大さじ2
B	[
鶏肉蒸し汁	大さじ2
白練りごま	15g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
豆板醤	適量
塩蔵わかめ	30g

- ① 鶏肉は皮と余分な脂を取り除き、厚いところは薄くそぎ切りにする。
トマトは薄く半月切り、きゅうりは4cm長さの棒状に切る。
玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 耐熱皿に鶏肉を入れ、Aをもみ込み、ふんわりラップをかけ電子レンジ(600W)で約5分加熱する。粗熱がとれるまで蒸らし、食べやすい大きさに切る。
蒸し汁は取っておく。
- ③ ワカメは湯通しして一口大に切る。
- ④ 器にトマト・きゅうりを盛り、鶏肉・玉ねぎをのせてワカメを添えて、Bを混ぜ合わせたゴマだれをかける。

☆減塩きんぴらごぼう☆



(4人分)

作り方

ごぼう	160g	
人参	80g	
赤唐辛子	1本	
ごま油	大さじ1	
A	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
粉チーズ	大さじ3	
すりゴマ	小さじ2	

- ① ごぼう・人参は細い千切りにして、ごぼうは水にさらしてアク抜きをする。
- ② 赤唐辛子は種を除き小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱してごぼうを炒め、人参を入れしんなりするまで炒める。Aの調味料・赤唐辛子を加えて汁気が無くなるまで煮る
- ④ 火を止めて粉チーズ・すりゴマを軽く混ぜ合わせる。

☆ミネストローネ☆



(4人分)

作り方

玉ねぎ	100g
トマト	150g
じゃがいも	200g
セロリの茎	40g
セロリの葉	適量
ベーコン	20g
オリーブ油	小さじ2
コンソメ顆粒	5g
水	2カップ
塩・コショウ	少々

- ① トマトはヘタを取る。じゃがいもは皮をむく。
玉ねぎ・トマト・じゃがいも・セロリは、それぞれ1cmの角切りにする。セロリの葉は細かく刻む。ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱しベーコンを炒め、じゃがいも・玉ねぎ・セロリの茎を加えて炒め、水2カップ・トマト・コンソメ顆粒を加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ③ 仕上げに塩・コショウで味を調える。
スープカップに盛りセロリの葉を散らす。

ちょっと一息...

☆豆乳ゼリー☆



(4人分)

粉寒天	2g
水	100ml
砂糖	15g
豆乳	160ml
牛乳	70ml
黒豆煮	12粒
きな粉	適量
A	きび砂糖 20g
	水 大さじ1

作り方

- ① 粉寒天と砂糖をよくまぜる。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら寒天をとかし1分位沸騰させる。さらに豆乳・牛乳を入れる。鍋に水を当てて余熱をとる。
- ③ カップに黒豆を3粒入れ、②を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけシロップを作り、冷やしておく。
- ⑤ 器にゼリーを盛り、シロップをかけ、上からきな粉を添える。