

「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
鶏つくねの春野菜あんかけ	207	15.3	11.9	1.2
中華風香味和え	35	2.3	1.1	0.4
野菜入り豆乳スープ	79	4.9	4.6	0.6
合計	555	26.3	18.1	2.2

ヨーグルトゼリーイチゴソース添え	56	2.5	1.6	0.1
------------------	----	-----	-----	-----

☆鶏つくねの野菜あんかけ☆



(4人分)

材料

A	鶏ひき肉	320g
	玉ねぎ (みじん切り)	80g
	パン粉	8g
	おろししょうが	16g
	サラダ油	小さじ1
	ごま油	小さじ1
B	玉ねぎ	40g
	アスパラガス	2本
	赤パプリカ	20g
C	和風だし	250ml
	みりん	大さじ2
	塩	小さじ2/3
	片栗粉	大さじ2/3
	水	大さじ1

作り方

- ① ボウルにAをいれ、粘りが出るまでしっかりと混ぜる。
人数分に分けて小判型に形を整える。
- ② Bの玉ねぎはくし形に切る。アスパラガスは根元1/3位の硬い皮をピーラーでむき、5mm幅の斜め切りにする。
赤パプリカは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面に焼き目をつけ、蒸し焼きにしてしっかりと火を通し、器に取り出す。
- ④ フライパンにごま油を熱し、Bを炒め、Cの調味料を加えてひと煮たちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に③のつくねを盛りつけ、④のあんを上にかける。

☆中華風香味和え☆



(4人分)

材料

ごぼう	70g	
きゅうり	70g	
にんじん	10g	
もやし	70g	
ツナ缶	30g	
ごま油	小さじ1	
A	しょうが(みじん切り)	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/2

作り方

- ① ごぼうはピーラーでさがきにして水にさらし茹でる。きゅうりは細切りにする。にんじんは細く千切りにして茹でる。水気を切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ごぼう・もやし・ツナ・にんじんの順に加えて炒め、水分を飛ばす。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせたれを作り、きゅうりと②を合える。

☆野菜入り豆乳スープ☆



(4人分)

材料

しめじ	120g
ブロッコリー	120g
にんじん	40g
無調整豆乳	250ml
A	[
水	250ml
固形コンソメ	1個
オリーブ油	大さじ1
黒コショウ	少々

作り方

- ① しめじは石づきを切ってほぐす。
ブロッコリーは小房に分ける。
にんじんはいちょう切の5mm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①の野菜を炒める。
- ③ ②にAを加えて蓋をして中火で野菜が柔らかくなるまで煮て、豆乳を入れてひと煮して火を止める。
- ④ 器に盛り付け、黒コショウをふる。

ちょっと一息…

☆ヨーグルトゼリーのイチゴソース添え☆



(4人分)

材料

ヨーグルト	100g
牛乳	100ml
砂糖	20g
ゼラチン	1/2袋 (2.5g)
水	大さじ2
フルーツのソース	20g
ミントの葉	4枝

作り方

- ① 水にゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② ボウルにヨーグルトを入れ泡立て器で滑らかに混ぜておく。
- ③ 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら①のゼラチンを加えて火を止める。粗熱を取り、②のヨーグルトに混ぜながら加える。器に流しいれ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ヨーグルトゼリーにソースをかけてミントを添える。