

「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)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯（150g）	234	3.8	0.5	55.7	0
彩りロールキャベツ	137	8.9	4.8	17.6	1.4
小松菜のサッパリ酢の物	58	5.1	2.2	2.6	0.3
新玉ねぎと卵の汁物	44	2	2.5	3.6	1.0
合 計	473	19.8	10.0	79.5	2.7

白桃豆乳ゼリー	75	2.0	1.4	17.2	0.05
---------	----	-----	-----	------	------

☆彩いロールキャベツ☆



材料 (4人分)

キャベツ	4枚 (250g)
人参	60g
えのき	50g
春雨	10g
鶏むねミンチ	120g
A	卵 1/2個
	片栗粉 大さじ2
	おろし生姜 12g
B	キャベツの茹で汁 600cc
	固形コンソメ 1個
	塩 小さじ1/2
	コショウ 少々
ブロッコリー	80g
ミニトマト	8個
水溶き片栗粉	大さじ1・1/2
爪楊枝	4本

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、キャベツがしんなりする位に茹でる。
人参は皮を剥きみじん切り、えのきは石ずきを落とし、ほぐしてから1cmに切る。
春雨は茹でて水切りをして1cmに切る。
ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ② ボールに鶏ミンチを入れよく練り、人参・えのき・春雨Aを入れ更によく練り、人数分に分け①のキャベツで包み巻き終わりを楊枝でとめる。
- ③ ②を鍋に並べて置き、Bを入れ蓋をして30分煮る。
- ④ ロールキャベツを取り出し、食べやすい大きさに切り器に盛っておき、煮汁は水溶き片栗粉でとろみを付けロールキャベツの上にかける。
- ⑤ ブロッコリーとトマトを添える。

☆小松菜のサッパリ酢の物☆



材料 (4人分)

作り方

小松菜	100g	
人参	40g	
卵	1/2個	
木綿豆腐	80g	
A	ツナ水煮缶	50g
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ2
	みりん	大さじ1
	塩	少々
油	適量	

- ① 小松菜は茎と葉に分け3cm長さに切り、茎が太ければ縦に切り、沸騰したお湯で茎から入れ少し時間を置いてから葉を入れ茹でる。水に浸けしっかり水気を絞る。人参は3cm長さの千切りにして茹で水気を切る。
- ② 豆腐は耐熱容器に入れて50秒電子レンジをかけ拍子切り卵はフライパンに油を引き薄焼にして、錦糸卵を作る。
- ③ Aを混ぜ合わせて①・②を和えて味をなじませて器に盛る。

☆新玉ねぎと卵の汁物☆



材料 （4人分）

新玉ねぎ	100 g
カットわかめ（乾燥）	2 g
卵	1 個
三つ葉	5 g
ベーコン	1 枚
固形コンソメ	1 個
水	600 cc
しょうゆ	小さじ 1
水溶き片栗粉	小さじ 1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水で戻す。
三つ葉は3 cmに切る。
ベーコンは5 mm幅に切る。
- ② 鍋に水600 ccとコンソメを入れ、玉ねぎ・ベーコンを入れ柔らかくなるまで煮て、しょうゆで味を調え水溶き片栗粉を入れ、わかめ・溶き卵を廻し入れ、三つ葉を入れてお椀に注ぐ。

ちょっと一息...

☆白桃豆乳ゼリー☆



材料 (4人分)

白桃豆乳	150cc
牛乳	100cc
粉ゼラチン	4g
水	大さじ1
砂糖	大さじ1
白桃缶詰	60g
缶詰シロップ	大さじ1・1/3
ミントの葉	4枝

作り方

- ① ゼラチンは水でふやかす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火で砂糖を煮溶かす。
- ③ ②をボールに入れ①を入れ木べらで混ぜて溶かし白桃豆乳を入れて混ぜ、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら白桃をのせて、シロップをかけミントを飾る。