

令和7年6月26日

久里浜コミセン調理講習室

健康増進課食育推進担当

ヘルスマイトよこすか

生活習慣病予防調理実習

野菜たっぷり減塩レシピ

- ・ ご飯
- ・ 豚肉のフライパン蒸し にんじんソースかけ
- ・ 小松菜のからし和え
- ・ 初夏のみそ汁



横須賀市は「食事バランスガイド」の推奨に努めています

< 1食分の栄養価 > ご飯 150gと合わせた栄養価です。

| | | | | |
|----------|--------|--------|--------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 512 kcal | 24.0 g | 14.6 g | 76.0 g | 2.2 g |

豚肉のフライパン蒸し にんじんソースかけ

(材料 2 人分)

| | | |
|-------------|----------|-------|
| 豚肉ももしゃぶしゃぶ用 | 150 g | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| こしょう | 少々 | |
| キャベツ | 80 g | 葉2枚 |
| たまねぎ | 40 g | 中1/4個 |
| にんじん | 40 g | 小2/3本 |
| 酢 | 大さじ1・1/3 | |
| A | みりん | 小さじ1 |
| | オリーブ油 | 小さじ1 |
| | 塩 | 少々 |

(作り方)

- ① キャベツは4cm角のざく切り、たまねぎは1cm幅に切る。
- ② にんじんソースを作る。にんじんはすりおろし、耐熱容器に入れる。
Aを加えて混ぜ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ 大きめのフライパンに①を入れ、上に豚肉を重ねないように広げ、酒とこしょうを振る。ふたをして中火で4分、豚肉に火が通るまで加熱する。
- ④ 皿に③を盛り、上から②のにんじんソースをかける。

| | | | | |
|----------|--------|--------|-------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 211 kcal | 15.5 g | 13.4 g | 7.4 g | 0.8 g |

小松菜のからし和え

(材料 2 人分)

| | | |
|---------|---------|---------|
| 小松菜 | 60 g | 大1株 |
| にんじん | 10 g | 中輪切り1cm |
| しめじ | 30 g | 小1/3株 |
| A 練りからし | 小さじ1/2弱 | |
| しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| かつお節 | 2 g | 1パック |

(作り方)

- ① 小松菜は3cm長さに、にんじんは3cm長さの短冊切り(または、輪の面を上にして2mm厚さの薄切り)にする。しめじはほぐす。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、器を傾けて水気を切って冷ます。
- ③ 食べる直前に②を端によける。空いたスペースにAを入れ、しょうゆで練りからしを溶き、全体を和える。
- ④ ③にかつお節を加え、さらに混ぜる。

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 17 kcal | 1.9 g | 0.3 g | 2.3 g | 0.4 g |

初夏のみそ汁

(材料 2 人分)

| | | |
|----------|-------|-----|
| じゃがいも | 60 g | 小1個 |
| ミニトマト | 60 g | 4個 |
| スナップえんどう | 30 g | 4本 |
| 大葉 | 1 g | 1枚 |
| だし汁 | 1・1/2 | カップ |
| みそ | 大さじ1弱 | |

(作り方)

- ① じゃがいもは芽をとり除き、皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。
ミニトマトはへたをとり横半分に切る。スナップえんどうは筋をとり除き、斜め半分に切る。大葉は縦半分に切り、重ねて横に細いせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れ火にかける。
じゃがいもに火が通ったら、スナップえんどうを加え、やわらかくなったらミニトマトも加える。
- ③ みそを溶き、大葉を加えてひと煮立ちさせ、椀に盛る。

だしのとり方

- ◎ 鍋に350mlの湯を沸かし、かつお節3パック(6g)を入れて混ぜ、火を消し2~3分待つ。かつお節が沈んだら茶こしなどでこす。

| | | | | |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 50 kcal | 2.8 g | 0.4 g | 10.6 g | 1.0 g |