

令和7年11月7日

大津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
- ・ 厚揚げのすき焼き風煮
- ・ 小松菜とちりめんじゃこの和え物
- ・ ミルクみそスープ



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
551 kcal	24.2 g	15.8 g	85.9 g	2.2 g

# 厚揚げのすき焼き風煮

(材料 2 人分)

厚揚げ	300 g	2枚
白菜	80 g	葉1枚
ねぎ	30 g	1/3本
しめじ	20 g	1/5パック
A	だし汁	1/4カップ
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

(作り方)

- ① 厚揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、1枚を8等分位のひと口大に切る。  
白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、しめじはほぐす。
- ② 深めのフライパンに厚揚げを入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ ②に①の野菜とAを加え、ふたをして煮る。
- ④ 途中で混ぜながら、煮汁が少なくなるまで煮て、器に盛る。

◎ だしのとり方

鍋に100mlの湯を沸かし、かつお節1パック(2.5g)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
205 kcal	13.4 g	11.7 g	14.2 g	1.3 g

# 小松菜とちりめんじゃこの和え物

(材料 2 人分)

小松菜	100 g	3株
にんじん	15 g	中輪切り1.5cm
きくらげ	15 g	(乾燥なら2g)
しょうが	3 g	スライス4枚
ちりめんじゃこ	10 g	

(作り方)

- ① 小松菜は3cm長さに切る。きくらげは石づきを除き、せん切りにする。  
にんじん、しょうがはせん切りにする。
  - ② 鍋でにんじんを水からゆで、やわらかくなったら、小松菜、きくらげ、しょうがを加える。再沸騰したらざるにあけて水で冷まし、水気を絞る。
  - ③ ちりめんじゃこは耐熱皿に広げ、600Wの電子レンジで30秒加熱し、冷ます。  
②に③を加え、混ぜる。
- ◎ 乾燥きくらげの場合は、たっぷりの水で戻して使用します。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
20 kcal	2.9 g	0.3 g	2.4 g	0.3 g

# ミルクみそスープ

(材料 2 人分)

さつまいも	40 g	
にんじん	20 g	中輪切り2cm
かぶ	30 g	小1/2個
かぶの葉	20 g	1株分
れんこん	10 g	小薄切り6枚
牛乳	150 ml	
だし汁	150 ml	
みそ	小さじ1	
粉チーズ	小さじ1/2	

(作り方)

- ① かぶは皮付きのまま7mm幅、にんじんは3mm幅のいちょう切りにし、かぶの葉は2cm幅のざく切りにする。  
さつまいもは皮付きのまま小さめの乱切り、れんこんはスライサーで薄切りにしサッと水にさらす。
  - ② 鍋にだし汁とにんじん、さつまいもを入れ、ふたをして3分煮る。  
かぶを加え、やわらかくなるまで煮る。
  - ③ れんこんチップを作る。れんこんはキッチンペーパーで水気を取り、クッキングシートに重ならないよう並べ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し冷ます。  
やわらかいようなら、様子を見ながらカラッと乾燥するまで加熱する。
  - ④ ②に牛乳を加え、かぶの葉も加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
  - ⑤ 器に盛ってれんこんチップを飾り、粉チーズを振る。
- ◎ だしのとり方  
鍋に200mlの湯を沸かし、かつお節2パック(5g)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
92 kcal	4.1 g	3.3 g	13.6 g	0.6 g