

2024年6月27日

生活習慣病予防調理実習

野菜たっぷり 減塩レシピ

久里浜コミュニティセンター調理講習室

健康増進課 食育推進担当

ヘルスメイトよこすか

- ・ ご飯
- ・ 魚のレモンソテー
- ・ 夏野菜のサブジ
- ・ パプリカサラダ



横須賀市は「食事バランスガイド」の推奨に努めています

ご飯 150g

エネルギー 234kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 0.0g

< 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
540kcal	27.9 g	16.0 g	79.0 g	1.5 g

魚のレモンソテー

(材料 2 人分)

たら切身 (季節の魚) 200g 2切れ

塩 ひとつまみ

A [こしょう 少々

小麦粉 小さじ2

バター 15g

B [白ワイン 大さじ1・1/3

レモン輪切り 40g 4枚

レモン汁 小さじ2

(作り方)

- ① たらは塩を振って10分おき、キッチンペーパーで水気をとる。
Aを入れたビニール袋に①を入れ、袋を振って粉ををまぶす。
- ② フライパンにバターの半量を溶かし、①を皮目から中火で2〜3分、裏返して2分、火が通るまで焼いて皿に盛る。
- ③ フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、残りのバター、Bを入れて加熱してソースを作り、②にかける。

エネルギー 154kcal たんぱく質 17.9g 脂質 7.3g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 0.9g

夏野菜のサブジ

(材料 2 人分)

なす	60g	2/3本
ズッキーニ	120g	小1本
ひよこ豆 (ゆで)	50g	小1/2缶
サラダ油	大さじ1	
A	おろしにんにく	小さじ1/4
	おろししょうが	小さじ1/4
	クミンシード	小さじ1/4
カレー粉	小さじ1/2	
塩	ひとつまみ	

(作り方)

- ① なすとズッキーニは1.5cm角に切る。
 - ② フライパンにサラダ油をひき、Aを入れて香りが出るまで弱火で炒める。
 - ③ ②に①とひよこ豆を加えて炒め、カレー粉と塩を加えて混ぜ、ふたをして1～2分蒸す。
- ◎ サブジとは主にインド料理における野菜料理の総称で、野菜をスパイスで炒め煮や蒸し煮にした料理のことです。
簡単に作れるのが特徴で、じゃがいもや、冷蔵庫に残っている野菜も利用できます。

エネルギー 108kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.7g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 0.5g

パプリカサラダ

(材料 2 人分)

パプリカ(赤・黄)	160g 各1/2個
A [プレーンヨーグルト	大さじ2
粉チーズ	大さじ1
粗びきこしょう	少々

(作り方)

- ① パプリカはへたと種を取り除き、横に薄切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
器を傾け水気を切って冷ます。
- ③ ②にAを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、粗びきこしょうを振る。

エネルギー 44kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.5g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.1g