

2024年11月8日

生活習慣病予防調理実習

# 野菜たっぷり 減塩レシピ

田浦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  
ヘルスマイトよこすか

- ・ご飯
- ・タンドリーチキンソテー
- ・秋野菜のラタトゥイユ風
- ・キャロットラペ



横須賀市は「食事バランスガイド」の  
推奨に努めています

**主食      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
473kcal	23.9g	7.8g	82.3g	2.0g

# タンドリーチキンソテー

(材料 2 人分)

鶏むね肉		160g
A	プレーンヨーグルト	大さじ 1・1/3
	トマトケチャップ	小さじ 2
	塩	ひとつまみ
	おろししょうが	小さじ 1
	カレー粉	小さじ 1

(作り方)

- ① 鶏肉は皮・脂肪を取り除き、ひと口大のそぎ切りにする。
- ② ビニール袋に①とAを入れてもみ、10分漬け込む。
- ③ 焦げ付きやすいため、フライパンにクッキングシートを敷き、②をたれごと入れ、途中上下を返しながらか弱火で火が通るまでふたをして焼く。

エネルギー 119kcal たんぱく質 17.5g 脂質 5.1g 炭水化物 2.5g 食塩相当量 0.8g

# 秋野菜のラタトゥイユ風

(材料2人分)

さつまいも	40g	輪切り2cm
れんこん	30g	1/3節
たまねぎ	40g	小1/4個
なす	40g	小1/2本
しめじ	30g	小1/3パック
ベーコン	8g	1/2枚
オリーブ油	小さじ1/2	
A	白ワイン	大さじ1
	ローリエ	1枚
	顆粒コンソメ	小さじ1・1/3
	水	100ml
こしょう	少々	

(作り方)

- ① さつまいもは5mm幅の半月切り、れんこんは5mm幅のいちよう切り、たまねぎは2cm角に切る。
  - ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
  - ③ なすは1cm幅の半月切り、しめじはほぐしておく。  
ベーコンは細切りにする。
  - ④ 鍋にオリーブ油をひき、③をしんなりするまで炒める。
  - ⑤ ④に②を加えて炒め、Aを加え、ふたをして汁気が少なくなるまで弱火で煮る。
  - ⑥ こしょうで味を調べ、器に盛る。
- ◎ ラタトゥイユとはフランスの田舎風煮込みのことです。

エネルギー 77kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.1g 炭水化物 13.2g 食塩相当量 0.8g

# キャロットラペ（にんじんサラダ）

（材料 2 人分）

にんじん	120g	1本
レーズン	10g	小20粒
オレンジジュース	大さじ1・2/3	
塩	少々	
粉パセリ	少々	

（作り方）

- ① にんじんは皮をむいてピーラーで薄く切り、そろえて4cm長さのせん切りにする。  
レーズンは湯で洗う。
  - ② 耐熱容器に①を入れラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
  - ③ 粗熱をとり、オレンジジュース・塩で味を調える。
  - ④ 器に盛り、粉パセリを振る。
- ◎ オレンジジュースをレモン汁小さじ1に変えても良いです。

エネルギー 43kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 0.4g