

和歌山県かつらぎ町健康レシピづくり ナトリウム排出レシピ

2018 年 2 月 28 日

大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 調理学研究室

久保加奈、徳永彩、方違夕貴

メニュー

主食：枝豆ごはん (p.3)

主菜：鮭のトマト煮 (p.4-5)

副菜：ほうれん草と長芋のおひたし (p.6)

副菜：なすのヘルシーハンバーグ (p.7)

副菜：はりはり漬け (p.8)

汁物：切り干し大根味噌汁 (p.9)

デザート：かぼちゃクリーム (p.10)

デザート：里芋のゴマ団子 (p.11)

デザート：梅シロップの蒸しケーキ (p.12)

主食：枝豆ごはん



材料（1 合分）

米	150 g
酒	15 g（大さじ 1）
おろし生姜	2 g
だし昆布	5 cm 角 1 枚
水	225ml
枝豆（サヤ付）	25 g
いりごま	適量

作り方

- 炊飯器にといだ米と酒を入れ、炊飯器の 2 合の目盛に合わせて水を足す。
30 分浸漬する。おろし生姜、だし昆布を適量入れ、炊飯する。
- 枝豆は茹でておく。
- ご飯が炊きあがったら、サヤから出した 2 の枝豆を加え、フタをして 5 分～10 分蒸らす。
- 炊飯器から昆布を除いて、枝豆とごはんをざっくり混ぜて器に盛り、いりごまを散らす。
- 器に盛り、完成。

<特徴とポイント>

*味付けはしょうがと昆布のみで、しょうゆを使用しないことで塩分量を減らし
生姜の風味と昆布のうまみで味付けをした。

*枝豆はでカリウムを多く含み、ごはんに混ぜることで効率よく摂取できる。

表：白ご飯と枝豆ご飯の栄養成分比較 ※茶碗 1 杯（150 g）当たり

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
白ご飯 (150 g)	252kcal	3.8 g	0.5 g	55.7 g	44mg	0.5 g	0.0g
枝豆ご飯 (150 g)	229kcal	4.7 g	1.1 g	46.6 g	101mg	0.7 g	0.0g

主菜：鮭のトマト煮



作り方

1. 生鮭にこしょう、薄力粉をまぶし、バターでソテーしておく。
2. キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
3. フライパンに下記レシピのトマトソースを加える。
4. ソテーした鮭、キャベツ、しめじ、ミニトマトを並べる。
5. ふたをして蒸し煮にする。（※沸騰したら中火にして 10 分。）
6. 黒こしょう、刻んだパセリをちらす。

材料（1 人分）

生鮭	1 切れ（70 g）
こしょう	0.1 g
薄力粉	5 g（小さじ 1 弱）
バター	3 g
キャベツ	30 g
しめじ	30 g
ミニトマト	3 個（30 g）
黒こしょう	少々
パセリ	少々
<トマトソース>	
トマト	150 g
玉ねぎ	50 g
にんにく	3 g
砂糖	2 g（小さじ 2/3）
オリーブ油	1 g（小さじ 1/4）
顆粒コンソメ	1.2 g

（トマトソース作り方）

1. トマトは皮を湯むきにした後、中の種は取り除きざく切りにする。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. オリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎをいれ、透き通るまでじっくり炒める。
4. 玉ねぎが透き通ったら、切ったトマトを入れ、つぶしながら炒める。
5. 4にコンソメをいれ、時々混ぜながら煮つめる。
6. とろみがついてきたら、砂糖、塩で味を調え完成。
※トマトの甘さによって、砂糖、塩を調節する。



＜特徴とポイント＞

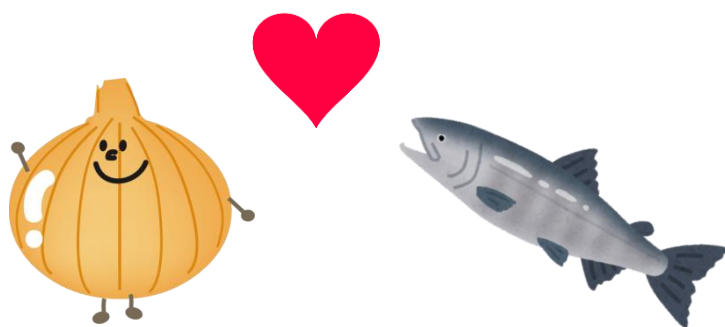
＊トマト 150 g、玉ねぎ 50 g、キャベツ 30 g、ミニトマト 30 g、にんにく 3 g など
カリウムの多い食材を多く使用し、野菜量は 263 g。

(1 日の野菜の摂取目標量の 2/3 以上を使用)

＊鮭と玉ねぎの食べ合わせは、高血圧・動脈硬化予防になる。これは鮭に含まれる
DHA、EPA、玉ねぎに含まれるカリウムが関係している。魚の DHA、EPA はコレステ
ロール低下作用、カリウムは血圧低下作用、合わせて高血圧や動脈硬化の予防が期待で
きるからである。

表：鮭のムニエルと鮭のトマト煮の栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
鮭のムニエル	226kcal	18.7 g	13.2 g	6.0 g	322mg	0.2 g	1.2g
鮭のトマト煮	226kcal	19.4 g	6.9 g	23.9 g	922mg	4.7 g	0.8g



副菜：ほうれん草と長芋のおひたし



材料（1人分）	
ほうれん草	50 g
長芋	30 g
ゆずポン酢	5 g（小さじ 1）
かつお節	適宜



作り方

1. ほうれん草はたっぷりのお湯で茹で、よく水気を絞り、3 c m幅に切る。
2. 長芋を食べやすい長さの拍子切りにする。
3. 1 と 2 を混ぜ合わせ、ゆずポン酢とかつお節で味付けする。

<特徴とポイント>

＊かつお節を混ぜることで少量のポン酢でも美味しく、さっぱり食べることができる。

表：ほうれん草のお浸しとほうれん草と長芋のお浸しの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
ほうれん草の お浸し	27kcal	3.7 g	0.4 g	3.2 g	444mg	1.9 g	1.6g
ほうれん草と 長芋のお浸し	33kcal	2.2 g	0.3 g	6.1 g	490mg	1.7g	0.3g

※食物性の粘性物質を「ムチン」と誤って表記しておりました。

訂正してお詫び申し上げます。(R3.4.1 更新)

副菜：なすのヘルシーハンバーグ



材料（1人分）

豚ひき肉	20 g
なす	20 g
白ねぎ	20 g
エリンギ	10 g
切り干し大根	2.4 g
乾燥ひじき	1 g
おろししょうが	1g
牛乳	5 g
パン粉	2 g
顆粒中華だし	0.5 g
こしょう	少々
油	3 g

作り方

1. なすは1.5 c m幅の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
2. 白ねぎ、エリンギ、水でもどした切り干し大根は粗みじん切りにする。
3. 豚ひき肉に、戻したひじき、おろし生姜、牛乳、パン粉、顆粒中華だし、こしょうを加え粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
4. なすに片栗粉をふるい、3のタネをはさむ。
5. フライパンを熱し、油をひき、4を焼く。
6. 焼きあがったら、器に盛り完成。



<特徴とポイント>

- *ひじき、切り干し大根、きのこを具材に混ぜることで、効率よくカリウム、食物繊維を摂取できる。
- *なすを厚めに切ることで食べ応えがある。

表：ハンバーグとなすのヘルシーハンバーグの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
ハンバーグ	223kcal	13.3 g	13.4 g	12.3 g	240mg	1.5g	1.2g
なすのヘルシー ハンバーグ	107kcal	5.1 g	6.9 g	7.1 g	340mg	2.4g	0.4g

副菜：はりはり漬け



材料（1人分）

切り干し大根	5 g
人参	10 g
きゅうり	10 g
しらす	2 g
糸昆布	0.5 g
白ごま	0.2 g
みりん	7 g（小さじ1強）
穀物酢	3 g（小さじ1/2強）
砂糖	1.5g（小さじ1/2）
薄口しょうゆ	1g（小さじ1/6）
赤唐辛子	少々
かつおぶし	少々

作り方

1. 切り干し大根は水の中でもみ洗いして 10・15 分戻した後よく水気を絞り、適当な長さに切る。人参、きゅうりは 3 c m 長さの千切りにする。
2. 赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
3. しらす〜かつおぶしまでの材料を電子レンジ(600W)で 45 秒加熱し、熱いうちに 1 を加え 20〜30 分程漬ける。

<特徴とポイント>

- * 昆布とかつお節のうま味で減塩できる。
- * 生野菜を使用しているためシャキシャキとした食感を楽しめる。



表：たくわんとはりはり漬けの栄養成分比較

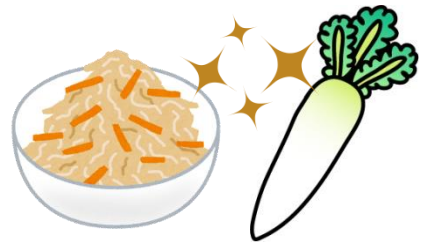
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維総量	食塩相当量
たくわん	14kcal	1.0 g	0.1 g	2.8 g	250m g	1.9 g	1.3 g
はりはり漬け	51kcal	1.9 g	0.2 g	9.6 g	285mg	1.7 g	0.3g

汁物：切り干し大根の味噌汁



材料（1人分）

かつおだし	150g
白ねぎ	20 g
人参	20 g
切り干し大根	5 g
豆味噌	6 g（小さじ1）



作り方

1. 白ねぎは1.5cm幅のななめ切り、人参はいちょう切り、もどした切り干し大根はよく絞り適度な長さに切っておく。
2. かつおだし汁に1の具材を入れ加熱する。
3. 具材がしんなりしてきたら、みそで味を整え器に盛り完成。

<特徴とポイント>

*切り干し大根を加えることで、風味が出て、味噌の使用を減らすことが出来る。
また、食物繊維、カリウムを多く摂取できる。

表：みそ汁と切り干し大根の味噌汁の栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
みそ汁 （豆腐、わかめ）	43kcal	3.6 g	1.7 g	3.4 g	247mg	1.1g	1.5g
切り干し大根の味 噌汁	47kcal	2.7 g	0.9 g	7.8 g	364mg	2.4g	0.8g

デザート：かぼちゃクリーム



材料（1人分）

かぼちゃ	20 g
牛乳	2 g
砂糖	1 g (小さじ 1/3)
はちみつ	0.2 g

作り方

1. 皮をむいたかぼちゃを小さく切り、
耐熱皿にかぼちゃと少量の水を入れラップをし、電子レンジ（600w）で 5 分加熱する。
2. 熱いうちに 1 を潰し、牛乳、砂糖、はちみつを加える。（甘さはお好みで調節する。）

<特徴とポイント>

*カリウムと食物繊維を多く摂取できる。

*パンケーキに混ぜ焼いてもおいしい。

また、マヨネーズを加えることでかぼちゃサラダにもなり、アレンジができる。



表：いちごジャムとかぼちゃのクリームの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
いちごジャム	51kcal	0.1 g	0.1 g	12.7 g	14mg	0.3 g	0.0 g
かぼちゃクリーム	24kcal	0.4 g	0.1 g	5.4 g	93 mg	0.7 g	0.0g



デザート：里芋のゴマ団子



材料（1人分）	
里芋	20 g
黒ゴマ	5 g
こしあん	5 g
油	1 g（小さじ 1/4）

作り方

1. 里芋は皮つきのままラップで包み電子レンジ（600W、約 1 分）で軟らかくなるまで加熱する。
2. 1 の皮をむき、ボウルに入れ熱いうちにつぶす。
3. 中心にこしあんを入れ丸め、黒ゴマを全体にまぶす。
4. フライパンを熱し、油を引き 3 を焼く。



<特徴とポイント>

- *里芋を使用することで、カリウム、食物繊維など栄養価の高いデザートとなる。
- *表面にまぶしたゴマを焼くことで香ばしさを感じる。

表：ゴマ団子と里芋のゴマ団子の栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
ゴマ団子	140kcal	2.3 g	7.4 g	16.1 g	32mg	1.1 g	0.0g
さといものゴマ 団子	59kcal	1.8 g	3.7 g	4.9 g	152mg	1.4g	0.0g

デザート：梅シロップの蒸しケーキ



材料（1人分）

ホットケーキミックス	25 g
梅シロップ	6 g
水	15 g（大さじ 1）
サラダ油	8 g（小さじ 2）
梅（シロップに漬けたもの）	15 g

作り方

1. 梅（シロップに漬けたもの）はみじん切りにする。
2. ホットケーキミックスに梅シロップ、水、サラダ油、漬けた梅の実を入れ混ぜる。
3. 耐熱カップに 7 分目まで注ぐ。
4. 電子レンジ(600W)で 1 分半～2 分程度加熱する。

<特徴とポイント>

*電子レンジで作れることができ、時短で手軽である。

*梅は果物の中でも比較的カリウムを多く含む、

梅干しなどとは違い食塩を使用せず、食塩を抑えながらも

梅を美味しく食べることができる調理法となっている。



表：蒸しパンケーキと梅シロップの蒸しケーキの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
蒸しパンケーキ	205kcal	4.3 g	6.9 g	29.9 g	112mg	0.9 g	0.2g
梅シロップの蒸し ケーキ	186kcal	2.1 g	9.1 g	24.3 g	94mg	0.8g	0.3g