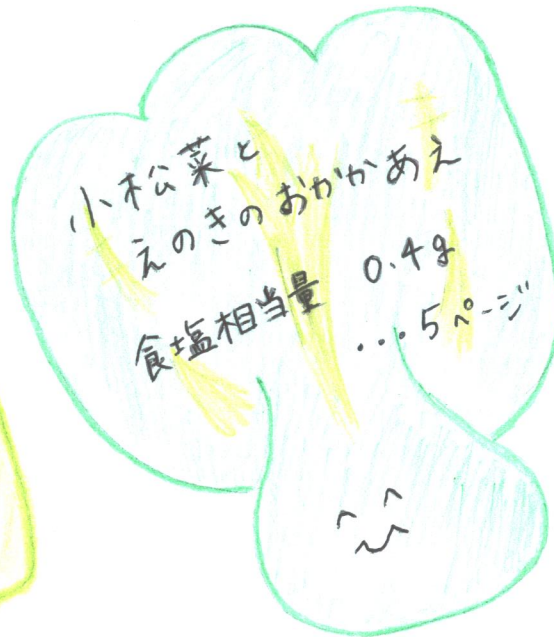
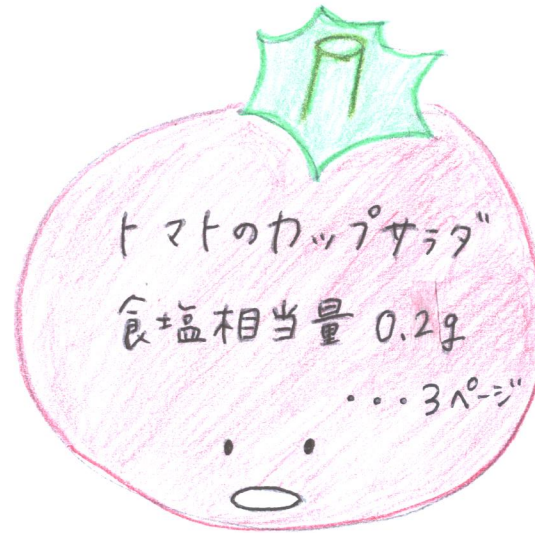


和歌山県 かつらぎ町 健康レシピ作り



⚠ 材料は全て1人前です ⚠

大阪樟蔭女子大学
健康栄養学科
調理学研究室 4年

阪上 優里香 堀 美陽 牧野 華
ゆりか みほる

鶏の 柿ジャム煮

(作り方)

- ①皮目下にして、手羽に火を通す
- ②玉ねぎを入れ、炒める
- ③しょうゆ、酒、水を入れて煮詰める
- ④ジャムを 20g 加えて、一煮立ちさせる
- ⑤手羽と玉ねぎを皿に盛り、青ネギ、黒コショウをかけてジャム 10g を添える

(材料)

手羽... 110g

玉ねぎ... 50g

しょうゆ... 5g (小1弱)

酒... 9g (小2弱)

水... 30ml

ジャム(柿)... 20g(大1)

サラダ油... 4g(小1/2)

青ネギ... 2g

黒コショウ... 適量

柿ジャム(添え用)... 10g(大1/2)

食塩
0.9g

< 栄養成分表示 >

エネルギー	...	301	kcal
たんぱく質	...	20.5	g
脂質	...	19.8	g
炭水化物	...	5.6	g
食塩相当量	...	0.9	g

< ポイント >

☆ 柿ジャムで 優しい甘さに

☆ こしょうを味のアクセントとして
加える



こしょうを
使うときは、
黒こしょうが
おすすめ!!

トマトの カップサラダ

食塩
0.2g

(作り方)

- ① トマトはヘタを上にして半分に切り、
中身をくり抜く
- ② パプリカ、きゅうりは小さめの角切り、
水気を切ったトマトの中身も角切りにする
- ③ ボウルに②とツナを入れ、ごまドレッシング
を加えて和える
- ④ くり抜いたトマトに、スプーンで具材を詰め、
最後にパセリを添える。

(材料)

トマト ... 70g
パプリカ ... 10g
きゅうり ... 10g

ツナ ... 10g
ごまドレッシング ... 5g
パセリ ... 適量

<栄養成分表示>

エネルギー ...	43	kcal
たんぱく質 ...	2.7	g
脂 質 ...	1.5	g
炭水化物 ...	5.3	g
食塩相当量 ...	0.2	g

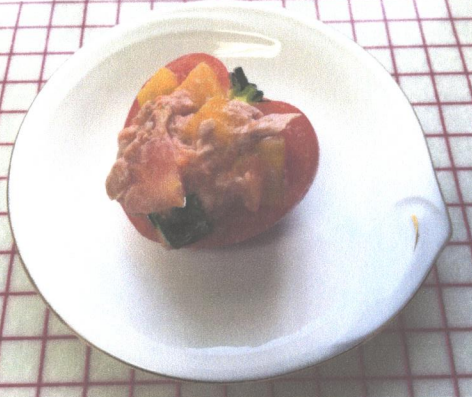
<ポイント>

★ 塩分の少ないドレッシングを使う

↳ ノンオイルドレッシングは、
エネルギー量は低いけど塩分高めです!!

★ ドレッシングの量を減らす

↳ 味の濃い野菜や塩分の少ないタンパク
質食品を使って味に変化を!!



タンパク質食品

... ツナ、ささみ

野菜

... パプリカ

トマト

セリ など

彩リマリネ

食塩
0.3g

- ① にんじんは千切りにして、レンジで1分(500w)温める
- ② 他の野菜は食べやすい大きさに切る
- ③ ボウルにうつし、塩を入れ、しんなりさせる
- ④ Aを加えて、和えたら完成

(材料)

だいこん...25g	塩...0.3g
にんじん...7g	A { 砂糖...1g(小1/3) 酢...5g(小1) レモン汁...1.5g(小1/3) オリーブオイル...1.5g(小1/2弱)
パプリカ...7g	
きゅうり...7g	
セロリ...7g	

< 栄養成分表示 >

エネルギー...	31	kcal
たんぱく質...	0.4	g
脂質...	1.6	g
炭水化物...	3.9	g
食塩相当量...	0.3	g

< ポイント >

- ☆ オリーブオイルなど、少量の油を加えることで味を感じやすく!!
- ↳ ゴマ和えやくるみ和えもおすすめてです
- ☆ レモン汁などの酸味で、味にアクセントをつける



- ☆ その季節の野菜でアレンジ可!!
- カリフラワーや新玉ねぎやシタスを入れても美味しいです!

小松菜とえのきの おかかあえ

食塩
0.4g

- ① 小松菜、えのきを下茹でする
- ② 食べやすい大きさに切り、おかかじょうゆと和える

(材料)

小松菜 ... 50g
えのき豆 ... 25g
おかかじょうゆ ... 8.5g

かつおぶし ... 2g
すりごま ... 2g
こいくちじょうゆ ... 3g
みりん ... 1.5g

→ これらを混ぜるだけ!!
冷蔵庫で10日間程保存可。
色々な和え物に利用できます

＜栄養成分表示＞

エネルギー	...	37	kcal
たんぱく質	...	3.6	g
脂質	...	1.3	g
炭水化物	...	4.6	g
食塩相当量	...	0.4	g

＜ポイント＞

- ★ ゴマの風味でコクがでて、
少しの塩分でもおいしいです!!
- ★ かつおぶしに含まれる 旨味で
コリコリを感じられます!!
- かつおぶしをそのまま加えるので
だしを取る手間いらず!!



★ おかかに 醤油 がしみこむので、
少ない量でも醤油が
分背せず に 味を感じやすく
なります

ほうれん草の 梅おかかあえ

食塩
0.4g

- ① ほうれん草も下茹でし、
食べやすい大きさに切る。
もやしも茹でておく。
- ② おかかしょうゆと和える
- ③ 梅干しもにたいて和える

(材料)

ほうれん草... 30g
もやし... 20g
おかかしょうゆ... 4g
梅干し... 2g

< 栄養成分表示 >

エネルギー	...	26	kcal
たんぱく質	...	2.4	g
脂質	...	0.8	g
炭水化物	...	3.1	g
食塩相当量	...	0.4	g

< ポイント >

＊ おかか醤油だけでは飽きる...



おかか醤油を減らして
梅干しで酸味をつけるとサッパリと
食べられます



梅干しは
塩分が多い
ので、注意!

白菜の豆乳スープ

食塩
0.8g

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
コーンは芯にあげる
- ② すべての野菜を茹でる
※ 豆乳ではなく水から茹でる
- ③ 野菜が煮えたら、豆乳を入れて
煮詰め、みそで味を整える

(材料)

白菜...40g
にんじん...20g
大豆(ゆで)...15g
コーン(缶)...12g

豆乳...50ml
水...130ml
みそ...5g(小1弱)

＜栄養成分表示＞

エネルギー	...	91	kcal
たんぱく質	...	5.2	g
脂質	...	3.7	g
炭水化物	...	10.0	g
食塩相当量	...	0.8	g

＜ポイント＞

- ☆ 豆乳を加えることでまろやかさUP
↳ 少ない量の味噌でもしっかり味わえます
- ☆ 牛乳で作ればカルシウム補給にも!
- ☆ なるべく野菜を具たくさんに!!
- ☆ ごはんに入れて、リゾット風に
しても Good



味噌を少し減らし、
チーズを少し乗せると
おいしいです!

パターン1

〈副菜〉
トマトのキャップサラダ
塩 0.2g

〈副菜〉
ほうれん草の
梅おやや和え
塩 0.4g

〈主菜〉
鶏肉の柿ジャム煮
塩 0.9g

〈汁物〉
白菜の豆乳スープ
塩 0.8g

〈主食〉
ごはん
塩 0g

食塩相当量

合計 2.3g

パターン2

〈副菜〉
彩りマリネ
塩 0.3g

〈副菜〉
小松菜と
えのきのおかゆ醤油
塩 0.8g

〈主菜〉
鶏肉の柿ジャム煮
塩 0.9g

〈汁物〉
白菜の豆乳スープ
塩 0.8g

〈主食〉
ご飯
塩 0g

食塩相当量
合計 2.4g