

あじのピリ辛煮込み

調理時間 20分

適度な辛さで食欲をそそる一品です。お子様でも食べやすく、お魚や野菜をとる機会の少ない方にもぴったりです！おかずはこの一皿でOK、しかも減塩レシピです。

旭化成健康管理センター提供レシピ

<材料 4人分>

- あじ(中)・・・6尾
- 小麦粉・・・適量
- 油・・・適量
- じゃがいも・・・4個
- 人参・・・1本
- 玉ねぎ・・・2個
- 小ねぎ・・・4本
- 貝割大根・・・適量

[A]

- ・水・・・3カップ
- ・おろしにんにく・・・小1
- ・おろししょうが・・・小1
- ・コチュジャン・・・大2
- ・砂糖・・・大2
- ・塩・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・適量



1人分 300kcal 塩分1.0g

野菜量120g

<作り方>

- 1 あじは3枚におろし、小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- 2 じゃがいもは1口大、人参は大きめの乱切り、玉ねぎは大きめのくし型に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 ごま油で2を炒め、Aを加えて中火で約10分煮込む。
- 5 器にあじを並べ4をかけて小ねぎを散らし、貝割大根を飾る。

食事バランスガイド
主菜3皿
副菜2皿

1日にとりたい
副菜は5皿

にんじんのマリネ

調理時間 30分

にんじんが、たくさん・サッパリと食べられます。
カシューナッツの食感もアクセントに!

<材料 3人分>

高千穂地区農業協同組合女性部提供レシピ

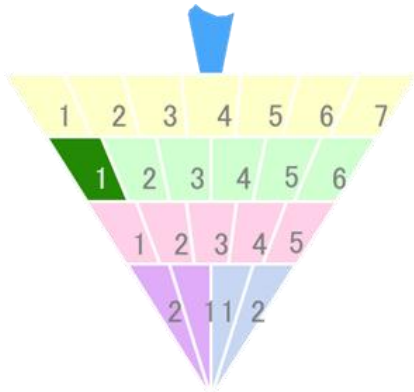
- 人参.....1本(150g)
- 砂糖.....小さじ1
- オリーブオイル.....小さじ2
- かぼす絞り汁.....小さじ2
- マスタード(粒入り).....小さじ1
- 塩.....小さじ1/6
- カシューナッツ.....15g

A



1人分 80kcal 塩分0.5g

野菜量50g



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

<作り方>

- 1 人参は皮をむき、ピーラーでリボン状に薄くむき、さっと湯通しする。
- 2 ボールに人参とAを入れ混ぜる。
- 3 最後に砕いたカシューナッツを上からかける。

*ビニール袋に入れてもみ、冷蔵庫に入れて保存すれば常備菜に!

大根と長芋の変わり汁

調理時間 20分

大根おろしとトロロ芋を合わせて、みそ汁の中に入れてみました。ピーナツ粉を加えることで、呉汁のような食感になりますよ。

<材料 4人分>

全国健康保険協会宮崎支部提供レシピ

- 大根.....4cm幅(200g)
- 長芋.....4cm幅(160g)
- いりこだし.....2カップ(400cc)
- 合わせみそ.....大さじ2
- 濃口醤油.....小さじ1弱
- ピーナツ粉.....大さじ1 小さじ1
- ねぎ.....少々

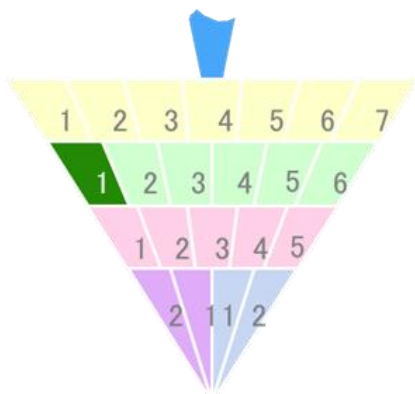


1人分 70kcal 塩分1.2g

野菜量50g

<作り方>

- 1 だし汁とみそでみそ汁を作る。
- 2 大根と長芋はすりおろして混ぜておく。
- 3 2を1の中に入れ、かき混ぜて醤油を加えて、味を整えたら器に注ぐ。
- 4 ピーナツ粉とネギを盛りつける。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

ごぼうサラダ

調理時間 10分

シャキッとした歯ごたえ、食物繊維たっぷりです。体にもうれしい。さっと茹でて和えるだけの簡単美味しい定番サラダ♪

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

<材料 2人分>

- ごぼう……………1/3本(60g)
 - 人参 ……………2cm程(20g)
 - 貝割れ大根…1/5パック(20g)
 - 酢……………小さじ1
 - 濃口醤油……………小さじ1
 - マヨネーズ……………大さじ2/3
- } A

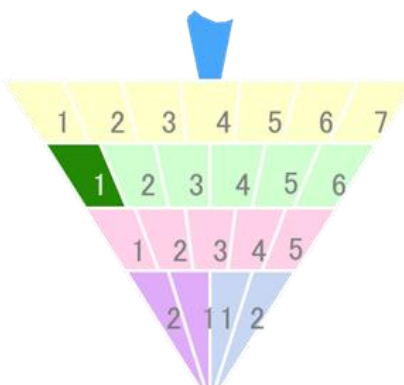


1人分 77kcal 塩分0.6g

野菜量50g

<作り方>

- 1 ごぼう、人参は千切りし、ごぼうは軽く水にさらす。貝割れ大根はさっと洗って水気を切る。
- 2 ごぼうと人参は鍋に入れて水を少し加えて火にかける。沸騰して約1分蒸し煮する(少しの水分で甘味が増し、酢を加えることでごぼうが変色しにくくなります)。
- 3 ごぼう、人参をザルにあげ水気をよく切る。
- 4 ボールにAを混ぜ合わせごぼう、人参、貝割れ大根を入れて和える。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

野菜たっぷりトマト煮込み

調理時間 30分

お好みでしいたけ、しめじ等を入れても美味しいです。
一皿で野菜たっぷりのおかずになる1品です。

<材料 5人分>

- 大豆水煮.....200g
- キャベツ.....4枚(200g)
- トマト.....4個(800g)
- 豚こま肉.....200g
- じゃがいも.....2個(150g)
- 人参.....1本(100g)
- 玉ねぎ.....1個(200g)
- 水.....300cc
- ケチャップ.....大さじ4
- ウスターソース.....大さじ1
- こしょう.....少々
- 濃口醤油.....大さじ2
- コンソメ.....1個

延岡農業協同組合提供レシピ

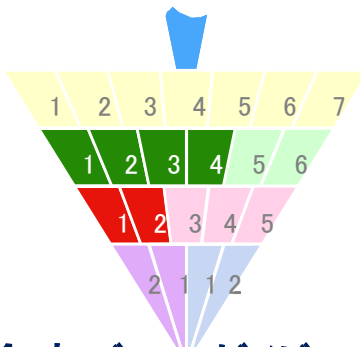


1人分 181kcal 塩分1.6g

野菜量260g

<作り方>

- 1 トマトは湯むきし、1cm角に切る。他の野菜も全て1cm角大に切る。
- 2 鍋に豚こま肉を入れ、塩こしょう少々で炒める。
- 3 火が通る前に人参、玉ねぎを入れ中火で炒める。
- 4 残りの材料、調味料を全て入れ、煮込む。



食事バランスガイド
副菜4皿・主菜2皿

あっさり鶏ガラスープ

調理時間 45分

鶏ガラスープの素を使ってもOK! そのときは塩を少なめに。
身体があったまる1品です。野菜はあるものでいいですよ♪

<材料 8人分>

- 鶏ガラ.....1羽分
- 水.....1200cc
- しょうが.....1かけ
- 白ネギ.....2本
- 豆腐.....1/2丁
- しめじ.....1袋
- キャベツ.....6枚
- 春雨(干).....20g
- 塩・酒.....各小さじ1

高千穂町保健福祉センター提供レシピ

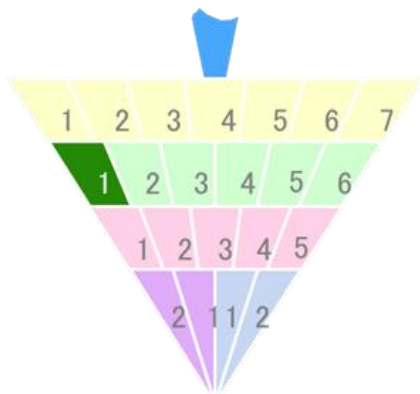


1人分 38kcal 塩分 0.8g

野菜量80g

<作り方>

- 1 鶏ガラは軽く洗い、熱湯でさっと茹でる。
- 2 分量の水に1としょうが、白ネギを加え火にかける。アクをきれいに取り除く。
- 3 30分くらい煮出してこす。
- 4 豆腐は3cmくらいの角切り、しめじは石づきを切り落としてほぐし、キャベツはザク切りにする。
春雨は熱湯につけて戻し、適当な長さに切る。
- 5 3のスープに豆腐、しめじ、キャベツを加え、酒・塩で調味する。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

ほうれん草のサラダ

調理時間 15分

旬のほうれん草をたくさん食べられるサラダです。
海苔の風味とお酢の酸味が、意外にマッチして美味しいですよ♪

<材料 4人分>

- ほうれん草……約1袋(280g)
- かにかま………2本(30g)
- きざみのり………少々(2g)
- 薄口しょうゆ………小さじ2
- 酢………大さじ1弱
- サラダ油……… //
- 砂糖………小さじ1弱

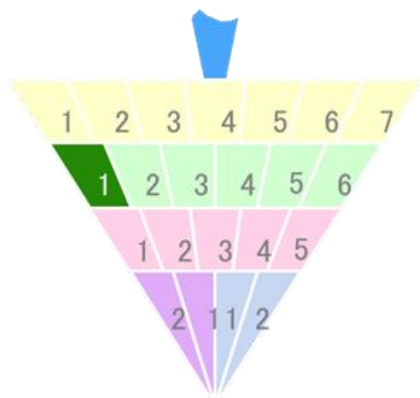
A

高千穂保健所提供レシピ



1人分 53kcal 塩分 0.6g

野菜量70g



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

<作り方>

- 1 ほうれん草は茹でて水気をきり、食べやすい長さにカットする。
- 2 かにかまは、お好みの長さにカットして手でほぐしておく。
- 3 調味料Aを混ぜておく。
- 4 ほうれん草にかにかま、きざみのり、調味料Aを加え混ぜ合わせる。

しいたけのポタージュ

調理時間 15分

生椎茸がたくさんあるときに椎茸の旨味で減塩になる、とっておきのスープ。干し椎茸なら数枚減らして戻し、汁ごと使うともっと香りが立ち、美味しいスープに♪

<材料 4人分>

- しいたけ.....8枚(80g)
- 玉ねぎ.....小1個(150g)
- じゃがいも.....1個(100g)
- バター.....1かけ(10g)
- 水.....300cc
- コンソメ.....1個
- 低脂肪(普通)牛乳..200cc
- 塩.....1つまみ(1g)
- こしょう.....少々
- * 好みでパセリや小ねぎ少々

延岡保健所提供レシピ

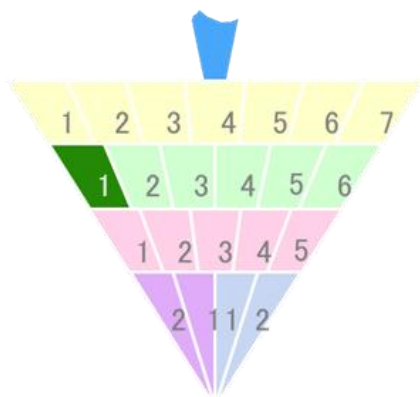


1人分 81kcal 塩分 0.8g

野菜量58g

<作り方>

- 1 しいたけと玉ねぎは薄切りにする。玉ねぎは、甘さを出すために電子レンジで2分加熱する。じゃがいもはいちよう切りにする。
 - 2 鍋にバターをしき、1を弱火でよく炒め、水とコンソメを入れてしばらく煮る。
 - 3 2に牛乳を入れてミキサーにかける。
 - 4 鍋に戻して塩こしょうで味を整える。
- * 牛乳を豆乳に変えても良いです。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

南瓜とブロッコリーのグリル

調理時間 15分

旬の野菜をオリーブ油をかけてグリルで焼くと香ばしく、美味しくたくさん食べられます!

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

<材料 2人分>

- 南瓜..... 1/8個 (200g)
- ブロッコリー..... 1/2房 (180g)
- オリーブオイル... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1/2



1人分 237kcal 塩分1.2g

野菜量190g

<作り方>

- 1 ブロッコリーは洗って小さい房に切り分け沸騰したお湯で2分茹でる。
- 2 南瓜は種を除き、洗って、皮をところどころにむき、1センチ幅に切る。
- 3 切った南瓜を耐熱容器に並べラップをし、電子レンジで5分くらい加熱して柔らかくする。
- 4 グラタン皿に南瓜とブロッコリーを並べ、オリーブ油と塩をふりかけ、グリルで5分焼く。

食事バランスガイド
副菜2皿

1日にとりたい
副菜は5皿

スプーンでパクパクコロコロサラダ

調理時間 10分

森のバターといわれるアボカドは、抗酸化作用のあるビタミンEをたっぷり含んだ果物です。子供でもスプーンですくって食べやすいです。

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

<材料 2人分>

- 大根.....3cm(80g)
- きゅうり.....1本(100g)
- プチトマト.....6個(60g)
- アボカド.....1/4個(30g)
- チーズ.....20g
- すりごま.....小さじ1/3
- マヨネーズ.....大さじ1
- 青じそ.....1枚

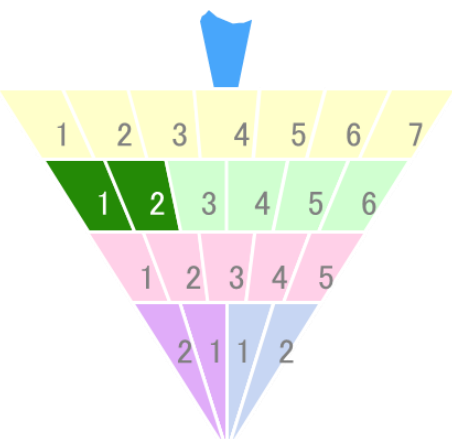


1人分 110kcal 塩分0.3g

野菜量120g

<作り方>

- 1 大根は皮をむき、1cm角切りにする。
- 2 きゅうり、プチトマト、アボカド、チーズも大根と同じ様に1cm角切りにする。
- 3 青じそは干切りにして水にさらし、水切りしておく。
- 4 材料をすべてボールに入れ混ぜたら完成。



食事バランスガイド
副菜2皿

1日にとりたい
副菜は5皿

切干大根の中華サラダ

調理時間 15分

カルシウムたっぷりの切干大根を使った歯ごたえのあるサラダです。

<材料 4人分>

- 切干大根……………40g
- きゅうり……………1本(100g)
- 塩……………小さじ1/5
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 濃口醤油……………小さじ2
- ごま油……………小さじ2

日之影町保健センター提供レシピ

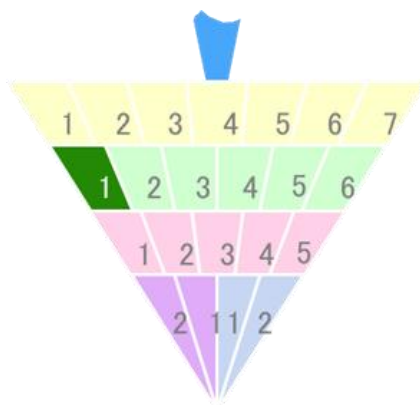


1人分 62kcal 塩分 0.7g

野菜量 65g

<作り方>

- 1 切干大根を水で5分戻し、熱湯で3分茹でる。ザルにあげ、水で冷やし、絞って水気をきる。長さ5cmに切る。
- 2 きゅうりを縦に3等分に切り、薄く斜めに切る。塩もみをし、水分を絞っておく。
- 3 酢・砂糖・濃口醤油・ごま油を混ぜあわせる。
- 4 ボウルに切干大根・きゅうり・③を入れ、しっかり混ぜ合わせ、冷やして味をなじませる。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

ひじきとツナのサラダ

調理時間 25分

煮物だけではありません。ひじきで、カルシウム、食物繊維、鉄分をあっさりとっちゃいましょう。

<材料 4人分>

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

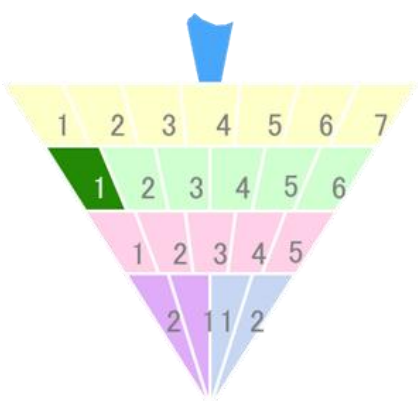
- 長ひじき(乾燥).....25g
(戻すと175g)
- 冷凍ミックスベジタブル...120g
- ツナ缶.....40g
- こしょう.....少々
- 濃口醤油.....小さじ2
- ごま油.....大さじ1



1人分 76kcal 塩分0.4g

※ツナは意外と塩分が少ないです。
ツナとごま油の風味で、醤油も風味程度に加えます。

野菜量73g



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

<作り方>

- 1 長ひじきを戻して水けを絞り、さっと茹でる。
- 2 ツナ缶は汁気をきる。
- 3 ミックスベジタブルを解凍する。
- 4 全ての材料を混ぜ合わせる。