

豚しゃぶカルパッチョ

野菜をたっぷり使ったさっぱり味の豚肉のサラダです♡

【材料(2人分)】

- 豚ももスライス ……200g
- たまねぎ ……1/5玉(40g)
- サニーレタス… …4枚(20g)
- 水菜 ……1/2株(20g)
- 豆苗 ……1ちぎり(10g)
- おろししょうが ……適宜
- 酢(又はへべす) ……大さじ1
- みりん ……小さじ2
- 薄口しょうゆ ……大1・小1
- オリーブオイル …… //
- 黒こしょう ……少々
- ミニトマト ……4ヶ



日向市役所いきいき提供レシピ

1人分 128kcal 食塩相当量 0.9g

野菜重量 75g

【作り方】

- 1 水を沸騰させ、おろししょうがを加え、豚肉を茹でる。
茹でた後は、ザルにあげておく。
- 2 玉ねぎは薄切りにして、水にさらして、水分をよくとる。
- 3 サニーレタスはよく洗い、水けをよくとる。
- 4 水菜は1.5cmくらいにきり、よく洗って、水けをよくとる。
- 5 豆苗は2cmくらいにきり、よく洗って、水けをよくとる。
- 6 器にサニーレタスを盛り、豚肉をのせて、水菜、玉ねぎ、豆苗を上
上に盛り、トマトを1/4にカットし、彩りよく添える。

※酢の代わりに、へべすに変えると風味アップ!!

**目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!**



ひすいナスとパプリカの半熟卵添え

ナスの水分がしっとり残り、翡翠色で ボリュームがあり 満足感あります

【材料(2人分)】

- ナス …… 1本(200g)
- 黄パプリカ …… 1/2個(30g)
- シソの葉 …… 2枚
- 半熟卵 …… 2個
- 酢醤油 …… 小さじ2
- しょうがすりおろしや
わさびなど …… 適量



1人分 107kcal 食塩相当量 0.5g

野菜重量 115g

宮崎県栄養士会日向事業部提供レシピ

【作り方】

- 1 ナスは皮をむき、ラップにくるんでレンジ600wで3分30秒かける。パプリカはくし形に切っておき、残り30秒になったら入れる。ボウルに氷水を入れておき、それらを入れて、芯まで冷ます。
- 2 深みのある器に卵をいれて熱湯を注いで30分置き、半熟卵にする。(好んで固くても良い。)
- 3 器に食べやすく切ったナスとパプリカを置き、半熟卵をのせる。
- 4 酢醤油(酢1対みりん1対醤油1)をかけて、しょうがすりおろし、ワサビなどをトッピングして辛みを利かせる(減塩のポイント)。

※ ナスの皮は捨てずに刻んで味噌汁等に使いエコに。
卵でたんぱく質を補充して暑い夏を乗り切りましょう。
この料理は火を使わずにできます!

**目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!**



かぼちゃとゴーヤのサラダ

ゴーヤが苦手でも大丈夫！かぼちゃと粒マスタードの相性ばっちり

【材料(4人分)】

- かぼちゃ ……1/5個(180g)
- ゴーヤ ……1本(160g)
- たまねぎ ……1/4個(50g)
- ハム ……4枚(50g)
- レタス ……2枚(50g)

《調味料》

- マヨネーズ ……大さじ2強
- 粒マスタード ……小さじ1
- 塩コショウ ……少々(1g)



門川町役場提供レシピ(門川町AKB野菜レシピより)

1人分 130kcal 食塩相当量 0.6g

野菜重量 110g

【作り方】

- 1 かぼちゃを適当な大きさに切り、ラップをかけて600Wのレンジで5分加熱する。熱いうちにつぶし、塩コショウをしておく。
- 2 ゴーヤは縦半分に切り、2～3mmの厚さに切る。2分ほど下茹でし、水けをきっておく。
- 3 ハムは細切り、たまねぎはくし形にスライスして水にさらす。
- 4 かぼちゃが冷めたら水けをよく絞った材料を合わせ、調味料で和え、レタスと共に盛りつける。

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



キャベツ巻き漬け

保存が効くので、野菜がたくさん食べたい時にどうぞ

【材料(2人分)】

- キャベツ …… 大2枚(200g)
- もやし …… 1/2袋(100g)
- きゅうり …… 1/2本(50g)
- 生姜 …… 1かけ(20g)
- かにかまぼこ …… 1本
- ミニトマト …… 4個(40g)

《漬け調味料》

- 酢 …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1



宮崎県栄養士会日向事業部提供レシピ
1人分 97kcal 食塩相当量 1.0g

野菜重量 205g

【作り方】

- 1 芯を除いたキャベツともやしはそれぞれ茹でて冷まし、絞っておく。きゅうりは縦に4本の棒状に切る。しょうがは千切り。
- 2 キャベツを広げ、もやし、きゅうり、しょうが、かにかまぼこを棒状に手前に並べ、手前からきつめに巻いていく。
- 3 ジップロック等密封ビニール袋に2を並べ、漬け調味料を入れて冷蔵庫で時々上下を返しながらしばらく保存する。
- 4 漬け汁を軽く絞り、切り口を斜めにカットして盛りつけ、ミニトマトを添える。

目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!



菜豆腐のポン酢添え

椎葉村の菜豆腐を使った『へらしおメニュー』 レッツ減塩!

【材料(4人分)】

- 菜豆腐 …… 半丁(400g)
- オリーブオイル…大1・小さじ1
- 大根 …… 約5cm(160g)
- 青じそ …… 4枚

《調味料》

- 濃口醤油 …… 大1・小さじ1
- へべす果汁 …… //



椎葉村役場提供レシピ

1人分 129 kcal食塩相当量 0.7 g

野菜重量 40 g

【作り方】

- 1 大根をすりおろして軽く水気を絞り、調味料を混ぜ合わせる。
- 2 菜豆腐(菜豆腐がなければ木綿豆腐で)を一口大の大きさ(2cm角)に切り、オリーブオイルをひいたフライパンでころころに焼く。
- 3 最後に菜豆腐に1をかけ、刻んだ青じそをのせて完成♪

※ 酢やオイルを使うことで、酸味とコクが生まれ、醤油だけより塩分少なめで美味しく食べられます!

**目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!**



アボガドときゅうりのしそ風味サラダ

しその風味でさっぱり洋風？ 和風？ おいしいサラダ

【材料(4人分)】

- きゅうり …… 2本(200g)
塩もみの塩 …… ひとつまみ
- アボガド …… 1個(120g)
- 紫たまねぎ …… 1/3個(60g)
- 青しそ …… 4枚

《調味料》

- わさび …… 少々
- 濃口しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- だし汁 …… //
- オリーブオイル… 大さじ1/2



日向保健所提供レシピ

1人分 79kcal 食塩相当量 0.7g

野菜重量 66g

【作り方】

- 1 きゅうりは1cm角切りにし、塩もみして水をふってしばらくおき、絞る。紫たまねぎは縦に薄くスライスし、水にさらす。青しそは千切りにする。アボガドはきゅうりと同じ大きさに角切りにする。
- 2 ボウルに調味料を合わせて溶かし、1を入れて下からすくように混ぜたら完成

- ※ 紫たまねぎが食欲をそそりますが、なければ普通の玉ねぎで。だし汁もなくてもいいですが、うま味が引き立ち、わさびの辛さも相まって、減塩でおいしく食べられます。

**目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！**



かぼちゃのきんぴら

3つの材料であら、超簡単！ ぜひ、お試しください♪

【材料(2人分)】

- かぼちゃ … 1/10玉 (120g)
- にんじん … 1/5本 (35g)
- ピーマン … 1/2個 (15g)
- サラダ油 … 小さじ1
- 酒 …… 小さじ2
- 濃口しょうゆ … //
- 白ごま …… 小さじ1/2



日向市食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分 95kcal 食塩相当量 0.5g

野菜重量 85g

【作り方】

- 1 かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、かぼちゃの順に加えて炒め、酒をふって蓋をし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
- 3 しょうゆを加えて味を調え、器に盛って白ごまをふる。

※ ごまの風味で醤油を減らしても美味しく食べられます。
サラダ油をごま油にすると
さらに風味アップ！

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



夏野菜スープ

野菜たっぷりだからビタミン補給で暑い夏を乗り切る

【材料(5人分)】

- トマト … 1個 (200g)
- 玉ねぎ … 1個 (150g)
- 人参 … 1/3本 (50g)
- なす … 1/2本 (50g)
- セロリ … 1本 (100g)
- オリーブオイル … 大さじ1
- コンソメ … 1個
- 塩・こしょう … ごく少々
- 水 … 適宜



日向保健所提供レシピ

1人分 30kcal 食塩相当量 0.6g

野菜重量 110g

【作り方】

- 1 トマト、玉ねぎ、人参、なすは角切りにする。
セロリは茎と葉っぱを別にして、茎を角切りにする。
葉っぱは飾り用に刻んで別にしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルをしき、1(セロリ葉以外)を炒め、
コンソメとひたひたの水を入れて蓋をし、火が通るまで煮る。
- 3 刻んだセロリの葉を入れ、塩こしょうで味を整えたら完成

※ 圧力なべならあっという間にできます。
野菜のうまみが減塩に！作り置きOK。
疲れた身体にしみわたります。

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！

