



## 魚の塩焼き（鮭）



### 管理栄養士のコメント

舌に塩が触れることでしっかり味が感じられます。その特性を活かせば、下ごしらえの時間も短縮！減塩でも満足できる一品に。



### 栄養価（1人分）

エネルギー	100kcal	たんぱく質	15.8g
脂質	2.9g	炭水化物	1.7g
コレステロール	41mg	食塩相当量	0.7g
食物繊維	0.6g	カリウム	340mg
カルシウム	20mg	マグネシウム	24mg
リン	175mg	鉄	0.4mg
亜鉛	0.4mg	ビタミン A	12μg
ビタミン E	0.9mg	ビタミン B1	0.11mg
ビタミン B2	0.15mg	ビタミン B6	0.47mg
ビタミン B12	4.1μg	葉酸	28μg
ビタミン C	5mg	ビタミン D	22.4μg



### 材料（2人分）

生鮭	140.0 g
塩	小さじ 1/4 弱 (1.2 g)
青じそ	1.0 g
大根おろし	80.0 g



### 作り方

- 1 生鮭はペーパータオルなどで水分を取る。
- 2 魚を焼く直前に塩を振り、グリルかオーブントースターで7～8分、焼き色がつくまで焼く。
- 3 器に、②と青じそ、大根おろしを添える。



## 根菜きんぴら



### 管理栄養士のコメント

常備菜の定番にしたいきんぴら。しっかりと噛みごたえがあるように、ごぼうや人参は繊維にそってせん切りするのがポイントです。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	72kcal	たんぱく質	1.1g
脂質	3.3g	炭水化物	8.5g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.1g	カリウム	144mg
カルシウム	24mg	マグネシウム	22mg
リン	31mg	鉄	0.4mg
亜鉛	0.3mg	ビタミンA	71μg
ビタミンE	0.3mg	ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg	ビタミンB6	0.05mg
ビタミンB12	0.0μg	葉酸	25μg
ビタミンC	2mg	ビタミンD	0.0μg



### 材料 (2人分)

ごぼう	60.0 g
人参	20.0 g
ごま油	大さじ 1/2 (6.0 g)
A 酒	大さじ 1/2 強 (8.0 g)
A しょう	小さじ 1 と 1/3 (8.0 g)
A みりん	小さじ 1 (6.0 g)
A 砂糖	小さじ 2/3 弱 (2.0 g)
とうがらし (輪切り)	0.2 g
いりごま	小さじ 1/3 (1.0 g)



### 作り方

- ごぼうと人参はそれぞれ5cmの長さで細切りにする。ごぼうはさっと水にさらし、水けをきる。
- ごま油を熱し、①を中火で炒める。火が通ったら、火を弱め、Aととうがらしを加える。
- 汁けがなくなるまで炒める。器に盛り、ごまをふる。



## ほうれん草のマヨぽん和え

### 管理栄養士のコメント

火を使わない和え物です。冷凍ほうれん草を常備しておけば「あと1品ほしい」というときに手軽に作れて便利。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	43kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	3.0g	炭水化物	2.3g
コレステロール	7mg	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.9g	カリウム	160mg
カルシウム	52mg	マグネシウム	34mg
リン	41mg	鉄	0.7mg
亜鉛	0.4mg	ビタミン A	302μg
ビタミン E	2.0mg	ビタミン B1	0.04mg
ビタミン B2	0.10mg	ビタミン B6	0.07mg
ビタミン B12	0.1μg	葉酸	79μg
ビタミン C	14mg	ビタミン D	0.1μg

### 材料 (2人分)

冷凍ほうれん草	120.0 g
A マヨネーズ	大さじ 2/3 (8.0 g)
A ぽん酢	大さじ 1/2 弱 (8.0 g)
削り節	小さじ 1/2 (1.0 g)

### 作り方

- 1 冷凍ほうれん草は袋の表記の通り解凍し、水けをよくしぼる。
- 2 混ぜ合わせた A をかけて、削り節をかける。



## 味噌汁（なめこ・油揚げ）



### 管理栄養士のコメント

汁物の塩分を抑えるポイントは、うま味のある具材を利用すること。きのこや油揚げなど組み合わせると、奥深いうま味が生まれます。



### 栄養価（1人分）

エネルギー	41kcal	たんぱく質	3.0g
脂質	2.2g	炭水化物	3.6g
コレステロール	0mg	食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.4g	カリウム	182mg
カルシウム	29mg	マグネシウム	21mg
リン	66mg	鉄	0.7mg
亜鉛	0.4mg	ビタミン A	4μg
ビタミン E	0.1mg	ビタミン B1	0.04mg
ビタミン B2	0.06mg	ビタミン B6	0.04mg
ビタミン B12	0.4μg	葉酸	27μg
ビタミン C	1mg	ビタミン D	0.0μg



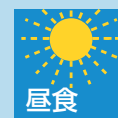
### 材料（2人分）

なめこ	60.0 g
油揚げ	10.0 g
小ねぎ（小口切り）	4.0 g
だし汁	240.0 ml
味噌	小さじ 2 と 1/3 (14.0 g)



### 作り方

- 1 なめこはさっと洗って水けをきる。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- 2 鍋にだし汁、なめこ、油揚げを入れる。煮立ったら、火を弱めて味噌を少しずつ溶き入れる。
- 3 器に盛り、小ねぎを入れる。



## ゆかりおにぎり

### 管理栄養士のコメント

定番のゆかりごはんのおにぎりです。ごはんを麦ごはんにすることで食物繊維をプラスすることができます。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	324kcal	たんぱく質	6.1g
脂質	0.9g	炭水化物	70.6g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.4g
食物繊維	2.2g	カリウム	106mg
カルシウム	7mg	マグネシウム	24mg
リン	92mg	鉄	0.9mg
亜鉛	1.2mg	ビタミン A	12μg
ビタミン E	0.0mg	ビタミン B1	0.06mg
ビタミン B2	0.03mg	ビタミン B6	0.12mg
ビタミン B12	0.3μg	葉酸	20μg
ビタミン C	1mg	ビタミン D	0.0μg

### 材料 (2人分)

麦ごはん (押麦 2 割)	400.0 g
しそふりかけ	3.0 g
板海苔	1.0 g

### 作り方

- 1 麦ごはんにしそふりかけを混ぜて、1人当たり2個になるように等分する。それぞれをおむすび型に握る。
- 2 粗熱が取れたら海苔を巻く。





## チーズ入りささみ照り焼き

### 管理栄養士のコメント

淡白な味わいのささみにチーズを挟み込むことで  
コクをプラスしました。トースターで簡単に作る  
ことができます。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	173kcal	たんぱく質	22.3g
脂質	3.4g	炭水化物	12.1g
コレステロール	61mg	食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.0g	カリウム	619mg
カルシウム	74mg	マグネシウム	42mg
リン	292mg	鉄	0.6mg
亜鉛	1.1mg	ビタミンA	145μg
ビタミンE	1.9mg	ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.21mg	ビタミンB6	0.60mg
ビタミンB12	0.4μg	葉酸	45μg
ビタミンC	21mg	ビタミンD	0.2μg

### 材料 (2人分)

鶏ささみ	160.0 g
プロセスチーズ (ブロックタイプ)	20.0 g
A しょうゆ	小さじ1と1/3 (8.0 g)
A はちみつ	小さじ1弱 (6.0 g)
A 酒	小さじ2と1/2弱 (12.0 g)
エリンギ	40.0 g
かぼちゃ	60.0 g
プチトマト	40.0 g

### 作り方

- 1 チーズは棒状に切る。ささみは厚みを半分に切っ  
て開き、軽く叩いて伸ばし、チーズを挟み込む。
- 2 エリンギは食べやすい大きさに切る。かぼちゃは  
1cm厚のくし形切りにする。
- 3 ①と②を、混ぜ合わせたAにくぐらせ、さらに5  
分ほどおく。



## いんげんのごま和え



### 管理栄養士のコメント

アクが少ないいんげんは、茹でた後、そのまま冷ました方が素材の味も香りもしっかり。調味料も少なく済みカロリー・塩分もダウン。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	42kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	1.7g	炭水化物	5.9g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.8g	カリウム	180mg
カルシウム	66mg	マグネシウム	27mg
リン	46mg	鉄	0.8mg
亜鉛	0.4mg	ビタミンA	29μg
ビタミンE	0.1mg	ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg	ビタミンB6	0.07mg
ビタミンB12	0.0μg	葉酸	35μg
ビタミンC	5mg	ビタミンD	0.0μg



### 材料 (2人分)

いんげん	120.0g
A すりごま	大さじ 3/4 強 (6.0g)
A しょうゆ	小さじ 1 (6.0g)
A 砂糖	小さじ 1 と 1/3 (4.0g)
A 酒	小さじ 2 と 1/2 弱 (12.0g)



### 作り方

- いんげんは付け根のへたを切り取る。(筋があるようであれば取る。)
- 熱湯でいんげんをゆでる。一本引き上げて触って少しやわらかくなっていたら、引き上げて、ざるにあげてそのまま冷ます。
- ②が冷めたら、食べやすい長さに切る。混ぜ合わせたAで和える。



## こんにゃくのゆず胡椒風味

### 管理栄養士のコメント

こんにゃくは最初に下茹でして独特の臭みを抜くことがポイントです。味付けは柚子胡椒をつかって風味豊かに仕上げました。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	8kcal	たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g	炭水化物	2.2g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.1g	カリウム	29mg
カルシウム	23mg	マグネシウム	3mg
リン	7mg	鉄	0.2mg
亜鉛	0.1mg	ビタミン A	0μg
ビタミン E	0.0mg	ビタミン B1	0.00mg
ビタミン B2	0.00mg	ビタミン B6	0.01mg
ビタミン B12	0.0μg	葉酸	1μg
ビタミン C	0mg	ビタミン D	0.0μg

### 材料 (2人分)

こんにゃく	100.0 g
A めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ 2/3 弱 (10.0 g)
A ゆず胡椒	小さじ 1/4 弱 (1.0 g)

### 作り方

- 1 こんにゃくは食べやすい大きさにちぎる。沸騰した湯でさっとゆでて、水けをきる。
- 2 空の鍋を火にかけて、1のこんにゃくを戻して、から炒りする。
- 3 バチバチと音がして、表面が乾いたら極弱火にしてAを加えて炒りつける。全体の水分が飛んだら完成。





## 豚ひれ肉のとんかつ

### 管理栄養士のコメント

ひれ肉をたたき、肉を大きくして揚げます。一口カツよりも周りにつく衣の量と吸油量が減るので、カロリーは控えめになります。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	319kcal	たんぱく質	23.6g
脂質	16.0g	炭水化物	18.0g
コレステロール	91mg	食塩相当量	1.3g
食物繊維	1.8g	カリウム	534mg
カルシウム	42mg	マグネシウム	38mg
リン	252mg	鉄	1.4mg
亜鉛	2.3mg	ビタミン A	19μg
ビタミン E	2.1mg	ビタミン B1	1.24mg
ビタミン B2	0.29mg	ビタミン B6	0.56mg
ビタミン B12	0.5μg	葉酸	44μg
ビタミン C	27mg	ビタミン D	0.4μg

### 材料 (2人分)

豚ひれ肉	180.0 g
塩	小さじ 1/4 弱 (1.0 g)
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2 (18.0 g)
卵	18.0 g
パン粉	14.0 g
揚げ油	大さじ 1 と 3/4 強 (22.0 g)
キャベツ (せん切り)	80.0 g
レモン (くし形切り)	20.0 g
ソース	大さじ 1 強 (20.0 g)

### 作り方

- 豚肉は切り目を上にして置き、上からよく叩いて一枚肉のように薄くのばす。
- ①の肉に塩、こしょうを振り、小麦粉、卵、パン粉をくぐらす。
- 揚げ油を180℃にし、②をきつね色になるまで揚げ、油をよくきる。
- 器に③、キャベツ、レモンを添え、ソースをかける。



## たこときゅうりの酢の物

### 管理栄養士のコメント

しょうがの香りがアクセント。香味野菜を利用すれば砂糖も塩分を控えつつも、満足いく美味しさに仕上がります。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	26kcal	たんぱく質	2.8g
脂質	0.1g	炭水化物	3.4g
コレステロール	15mg	食塩相当量	0.5g
食物繊維	0.7g	カリウム	128mg
カルシウム	19mg	マグネシウム	15mg
リン	32mg	鉄	0.2mg
亜鉛	0.3mg	ビタミン A	15μg
ビタミン E	0.3mg	ビタミン B1	0.02mg
ビタミン B2	0.02mg	ビタミン B6	0.03mg
ビタミン B12	0.1μg	葉酸	13μg
ビタミン C	7mg	ビタミン D	0.0μg

### 材料 (2人分)

きゅうり	100.0 g
たこ	20.0 g
カットわかめ	1.0 g
しょうが (せん切り)	1.0 g
A 酢	大さじ 1 強 (16.0 g)
A 砂糖	小さじ 1 (3.0 g)
A 塩	0.6 g

### 作り方

- 1 きゅうりは輪切りにし、塩 (分量外) を揉み込んでおく。しんなりしたら、水でよく洗い、水けをしぼる。
- 2 たこは薄切り、カットわかめは水で戻し、水けをしぼっておく。
- 3 食べる直前に、①と②と、しょうが、混ぜ合わせたAで和える。



## じゃがいもとみつばの味噌汁



### 管理栄養士のコメント

味噌汁は具を多めにして作るのがポイント。全体の汁を少なくでき、具材から出るうま味で、味噌の量を減らしても納得いく味に。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	54kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	0.5g	炭水化物	10.8g
コレステロール	0mg	食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.2g	カリウム	306mg
カルシウム	17mg	マグネシウム	20mg
リン	51mg	鉄	0.5mg
亜鉛	0.2mg	ビタミンA	5μg
ビタミンE	0.1mg	ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.04mg	ビタミンB6	0.12mg
ビタミンB12	0.4μg	葉酸	19μg
ビタミンC	16mg	ビタミンD	0.0μg



### 材料 (2人分)

じゃがいも	80.0 g
玉ねぎ	40.0 g
みつば	4.0 g
だし汁	240.0 ml
味噌	小さじ2と1/3 (14.0 g)



### 作り方

- 1 じゃがいもはいちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切り、みつばは食べやすい長さに切る。
- 2 鍋にだし汁、じゃがいも、玉ねぎを入れて沸騰させる。
- 3 材料がやわらかくなったら、火を弱めて味噌を溶き入れる。器に盛り、みつばを入れる。