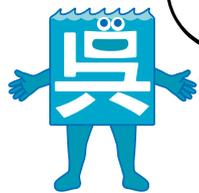


やってみよう!  
適塩生活+野菜  
レシピ集 No.2

キャラクター紹介!



くれし  
呉氏  
呉市公式  
キャラクター



トマっぴー  
呉市の食育  
指導資料集の  
キャラクター



ヘルシーオ  
呉市の減塩  
キャラクター



レモンじゃ  
レモンの使い  
方を教えてくれる  
レモン忍者



お問い合わせ：呉市保健所 地域保健課  
西保健センター ☎25-3542 東保健センター ☎71-9176  
子育て施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課



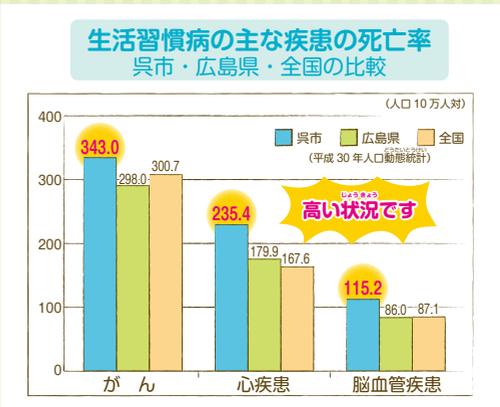


# はじめに



## なぜ「適塩」と「野菜」なの？

呉市は（広島県・全国に比べて）生活習慣病による死亡率が高く、健康に配慮した食事を考えていく必要があります。



**多い!** 広島県の食塩摂取量

男性 11.2g/日  
女性 9.0g/日  
(平成28年国民健康栄養調査)

減らして  
フレ

まずは食塩摂取量1日**8g未滿**を目指しましょう  
(日本高血圧学会では1日6g未滿を推奨しています。)

**少ない!** 広島県の野菜摂取量

男性 276.7g/日  
女性 269.9g/日  
(平成28年国民健康栄養調査)

食べ  
フレ

目標は1日**350g**

野菜**5皿分**食べましょう

適塩と野菜をしっかりすることは、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病や胃がんの予防につながります。

## 適塩生活 + 野菜レシピ集 もくじ

呉市給食メニュー

春夏秋冬	(保育所給食) .....	1・2
	(学校給食) .....	3・4
	(保育所給食) .....	5・6
	(学校給食) .....	7・8

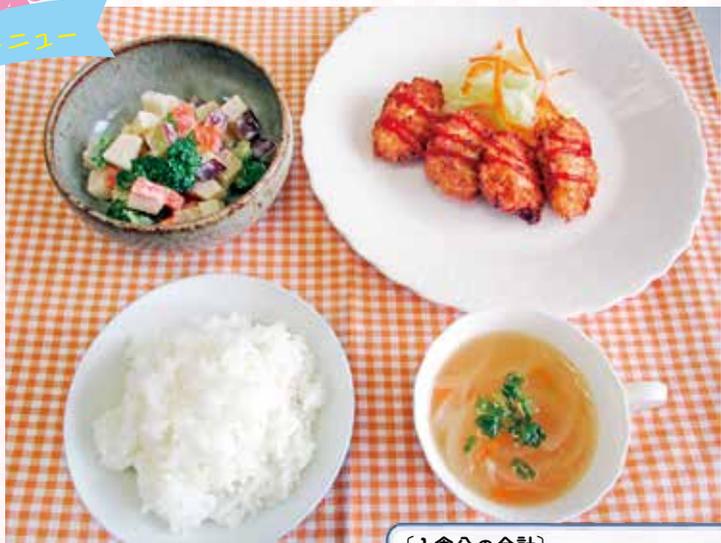
  

### 適塩 + 野菜 × ニュー

野菜たっぷり <sup>めん</sup> 麺 × ニュー .....	9・10
野菜たっぷり副菜 × ニュー .....	11・12

「適塩生活プラス野菜レシピ集 No.2」は学校・保育所の人気メニューや家で手軽にできる野菜たっぷりメニューを紹介しています。日頃適塩や野菜をとる習慣のない人も、この献立を参考に作ってみませんか？





〔1食分の合計〕  
エネルギー…609kcal たんぱく質…16.4g  
脂質…18.7g 塩分…1.9g

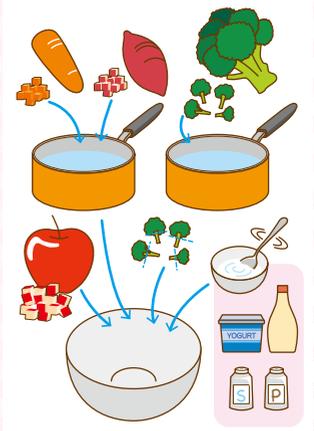


## さつま芋のサワーサラダ

エネルギー 105kcal 塩分 0.2g

### 作り方

- 1 さつま芋・人参は1cm角に切り、ゆでる。
- 2 ブロccoliは小房に分けてゆで、長さを半分にしておく。
- 3 リンゴは1cm角に切って、塩水につけて色が変わらないようにする。少し経ったら水気は切っておく。
- 4 Aを混ぜ合わせ、すべての材料を入れて和える。



材料〔2人分〕  
さつま芋 …… 80g  
人参 …… 20g  
ブロッコリー …… 30g  
リンゴ …… 30g  
マヨネーズ …… 大さじ1弱  
プレーンヨーグルト …… 大さじ1/2  
A 食塩 …… 少々  
こしょう …… 少々

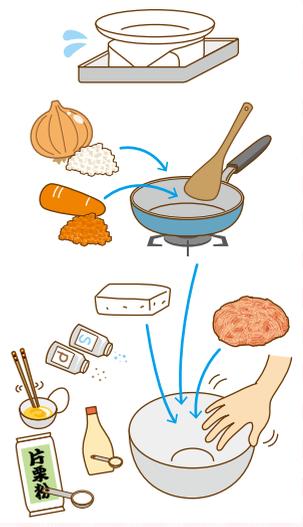


## ふわふわ豆腐ナゲット

エネルギー 200kcal 塩分 0.7g

### 作り方

- 1 豆腐は水切りをしておく。
- 2 玉ねぎ・人参はみじん切りにし、炒めて粗熱をとる。
- 3 ボールに鶏ひき肉と豆腐を入れ、よく混ぜる。
- 4 ③に②と溶き卵・調味料・片栗粉を入れ、さらに混ぜる。
- 5 スプーン2つをうまく使い、形を作って揚げていく。



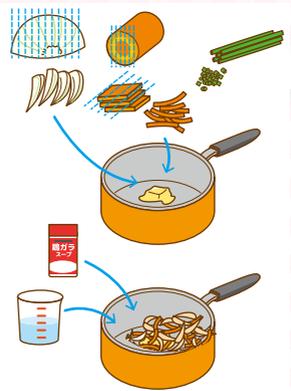
材料〔2人分〕  
鶏ひき肉 …… 40g  
木綿豆腐 …… 1/2丁 (150g)  
玉ねぎ …… 15g  
人参 …… 15g  
卵 (溶き卵) …… 10g  
マヨネーズ …… 小さじ1  
食塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
片栗粉 …… 大さじ1  
揚げ油 …… 適量  
ケチャップ …… 大さじ1強  
〔つけ合わせ〕ポイルキャベツ  
キャベツ …… 60g  
人参 …… 20g  
食塩 …… 少々

## オニオンスープ

エネルギー 33kcal 塩分 1.0g

### 作り方

- 1 玉ねぎ・人参はせん切りにし、ねぎは小口切りにしておく。
- 2 鍋にバターをしき、玉ねぎをきつね色になるまでよく炒める。次に人参を加えて炒め、水・鶏ガラスープの素を入れ煮る。塩・こしょうで味を調える。最後にねぎを加える。



材料〔2人分〕  
玉ねぎ …… 1/2個  
人参 …… 6g  
ねぎ …… 6g  
バター …… 小さじ1  
水 …… 300mL  
鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2  
食塩 …… 少々  
こしょう …… 少々



栄養成分表示の確認をしよう!



栄養成分表示 100g 当たり  
熱量 ○○○kcal  
食塩相当量 ○○g



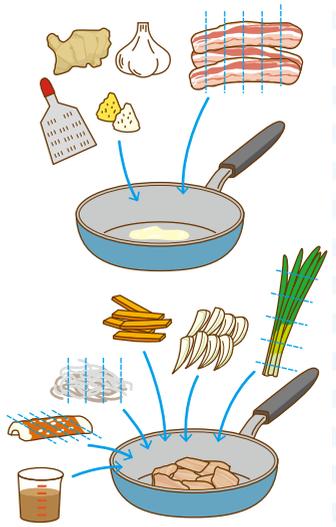
〔1食分の合計〕  
エネルギー…514kcal たんぱく質…17.6g  
脂質…13.5g 塩分…1.6g

## スタミナどんぶり

エネルギー 411kcal 塩分 1.1g

### 作り方

- しょうが、にんにくはすりおろす。豚肉スライスは2cm幅に切る。人参は短冊切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さにし、ちくわは縦半分切って斜め薄切りにする。にらは3cm程の長さに切る。
- 調味料、だし汁を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、豚肉スライス、すりおろしたしょうがとにんにくを入れて炒める。
- 豚肉の色が変わったら、人参を入れて炒める。人参に油が回ったら、玉ねぎ・糸こんにゃく・ちくわを入れてさらに炒める。
- 玉ねぎが半透明になってきたら②を入れ、混ぜながら少し煮詰める。
- 最後ににらを加えて、混ぜ合わせる。
- 器にご飯を盛り、⑥をかける。



### 材料〔2人分〕

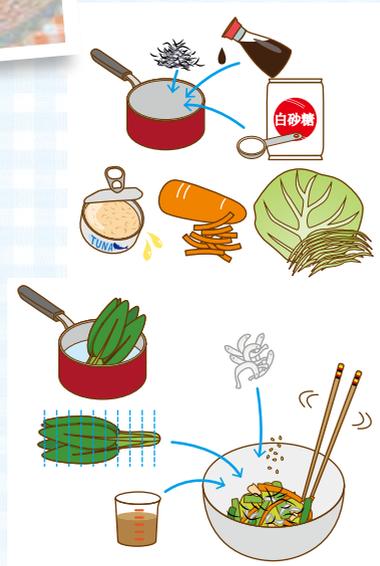
- 米 …… 1合 (150g) (普通に炊く)
- 豚肉スライス …… 70g
- 油 …… 小さじ1弱
- しょうが …… 1g
- にんにく …… 1g
- 人参 …… 30g
- 玉ねぎ …… 中1個
- 糸こんにゃく …… 40g
- ちくわ …… 10g
- にら …… 15g
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1/2
- だし汁 …… 70mL



## カルちゃんサラダ

エネルギー 80kcal 塩分 0.5g

### 作り方



### 材料〔2人分〕

- シーチキン(缶) …… 20g
- ちりめんいりこ …… 5g
- 干ひじき …… 1g
- 水 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- キャベツ …… 50g
- 人参 …… 10g
- 小松菜 …… 30g
- 油 …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 少々
- A こしょう …… 少々
- 酢 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- いりごま …… 小さじ1

- シーチキンは油を切っておく。
- 干ひじきは水(分量外)で戻し、水・しょうゆ・砂糖で煮詰めて、冷ましておく。
- キャベツ・人参は、せん切りにしてサッとゆでる。小松菜は色合い良くゆでて、2~3cm幅に切り水気を絞る。
- Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- シーチキン、ちりめんいりこ、ひじき、よく冷ましたキャベツ・人参・小松菜を④で和え、仕上げにいりごまをふる。

## 食育豆知識

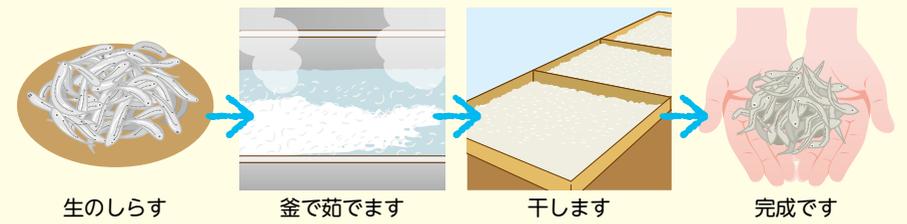


### ちりめんいりこ

ちりめんじゃこは漢字で「縮緬雑魚」と書きます。

- 生のしらすを釜茹でただけのもの  
釜揚げしらす
- 釜茹で後、少し乾燥させたもの  
しらす干し
- しっかり乾燥させたもの  
ちりめんじゃこ  
=ちりめんいりこ

~ちりめんいりこができるまで~





〔1食分の合計〕  
 エネルギー…542kcal たんぱく質…22.6g  
 脂質…15.3g 塩分…1.9g

## 魚のごま焼サクサク

エネルギー 203kcal 塩分 1.0g

### 作り方

- 魚に塩をしておく。
- ウスターソースとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 白ごまは、煎って粗くつぶし、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ①の魚に②をからめ、次に③をまぶす。
- オープン皿に、油をひいて、④をいれ230℃位で15分程度焼く。

### 材料〔2人分〕

白身魚 …… 2切  
 食塩 …… 少々  
 パン粉 …… 大さじ3強  
 白ごま …… 小さじ1弱  
 油 …… 大さじ1弱  
 マヨネーズ …… 小さじ2  
 ウスターソース …… 小さじ1/2  
 (つけ合わせ)  
 トマト …… 1/2個  
 ブロッコリー …… 40g  
 食塩 …… 少々



### 材料〔2人分〕

大根 …… 40g  
 きゅうり …… 40g  
 人参 …… 10g  
 油揚げ …… 1/2枚  
 酢 …… 小さじ1強  
 砂糖 …… 小さじ2

## 生酢

エネルギー 32kcal 塩分 0.01g

### 作り方

- 大根・人参は3cm長さのせん切りにしてサッとゆで、冷ましておく。
- きゅうりも3cm長さのせん切りにして、塩もみをしてしんなりさせる。
- 油揚げは、熱したフライパンに油をひかず両面をこんがり焼く。冷めたら5mm幅の短冊切りにする。
- 酢と砂糖をしっかり混ぜた合わせ酢に、水気を絞った①と②、③を入れて混ぜる。少しおいて味を馴染ませる。



## 豆乳スープ

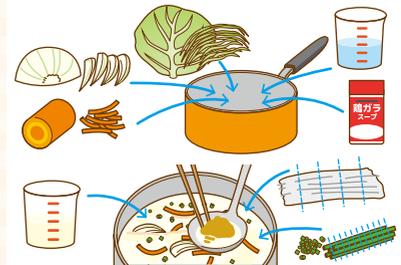
エネルギー 55kcal 塩分 0.9g

### 材料〔2人分〕

春雨 …… 4g 鶏がらスープ …… 小さじ1  
 キャベツ …… 20g 豆乳 …… 100mL  
 人参 …… 10g 水 …… 160mL  
 玉ねぎ …… 30g みそ …… 大さじ1弱  
 ねぎ …… 4g

### 作り方

- 春雨は、戻して食べやすい大きさに切っておく。
- 人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大ききのざく切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に、人参・玉ねぎ、水を加え火にかける。
- 沸騰したら鶏ガラスープを入れ、煮る。
- キャベツを加え、野菜がやわらかく煮えたら豆乳を入れひと煮立ちし、春雨・ねぎを入れ、みそ(④の汁で溶いておく)で味を調える。



適塩のコツ

食べ過ぎは塩分とり過ぎのもと。  
 食事は腹八分目!

よくかんで



ゆっくり



〔1食分の合計〕  
エネルギー…464kcal たんぱく質…14.0g  
脂質…6.8g 塩分…1.7g

## 広島菜漬のごま炒め

エネルギー 10kcal 塩分 0.3g

### 作り方

- 1 広島菜漬は洗って、小口切りにする。
- 2 フライパンを熱し、ごま油を入れ、広島菜漬を炒めて白ごまをふって仕上げる。



材料〔2人分〕  
広島菜漬 …… 30g  
ごま油 …… 少々  
白ごま …… 小さじ1

## 食育豆知識

### はっすん 八寸

山の幸、海の幸を取り合わせた煮物で、祭りや正月、法事などで食べられてきた広島郷土食。呉の昭和地区では、ぶりのあらを入れることが特徴。現在では、ぶりの切り身を使うことも多く、呉市内での給食にも登場している。



## 八寸(はっすん)

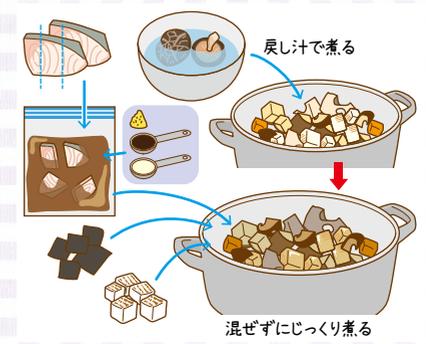
エネルギー 122kcal  
塩分 0.5g

### 材料〔2人分〕

ぶり …… 50g	干しいたけ …… 0.6g
しょうが …… 1g	板こんにゃく …… 10g
しょうゆ …… 少々	角切り昆布 …… 0.6g
酒 …… 小さじ1/2弱	焼き豆腐 …… 30g
大根 …… 50g	だし汁 …… 120ml
人参 …… 10g	酒 …… 小さじ1/2
ごぼう …… 15g	みりん …… 小さじ1/2
れんこん …… 20g	砂糖 …… 小さじ1強
里芋 …… 30g	しょうゆ …… 小さじ1

### 作り方

- 1 ぶりは、食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒につけておく。
- 2 大根、人参、ごぼう、れんこん、里芋は、1.5cm角切りにする。干しいたけも戻して1.5cm角切りにする。板こんにゃくは1cm角切り、焼き豆腐は2cm角切りにする。角切りこんにゃくは戻しておく。
- 3 だし汁と干しいたけの戻し汁の中に、大根、人参、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、干しいたけ、里芋を順に入れて煮る。
- 4 沸騰したら、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で調味する。
- 5 ④に角切り昆布、①のぶりと焼き豆腐を加えて、混ぜずにじっくり煮て仕上げる。



## すまし汁

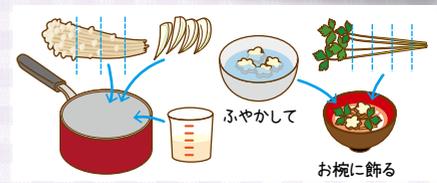
エネルギー 16kcal 塩分 0.9g

### 材料〔2人分〕

切り麩 …… 4ヶ	だし汁 …… 150ml
玉ねぎ …… 1/3個	食塩 …… 1g
えのきたけ …… 10g	うすくちしょうゆ …… 小さじ1
三つ葉 …… 6g	

### 作り方

- 1 玉ねぎはせん切り、えのきたけと三つ葉は2cm長さに切り、切り麩は水に戻して絞っておく。
- 2 だし汁の中に、玉ねぎ、えのきたけを入れ煮る。
- 3 食塩、うすくちしょうゆで調味する。
- 4 ③に切り麩と三つ葉を入れて仕上げる。



適量の コツコツ

### 簡単なだしの取り方

保存は冷蔵庫で  
夏場は2日間、冬場は3日間。



## 野菜たっぷり麺メニュー!

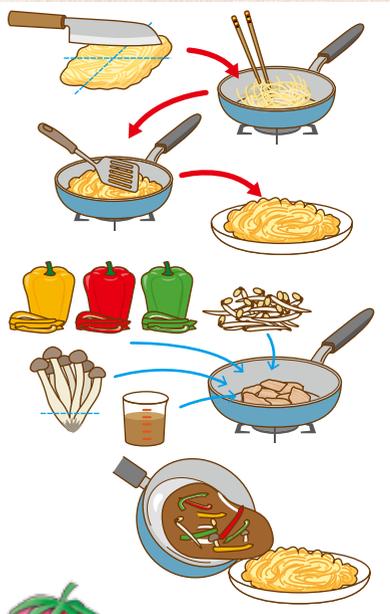
### 野菜たっぷり あんかけかた焼きそば

〔1食分の合計〕

エネルギー…680kcal  
たんぱく質…20.2g  
脂質…29.7g  
塩分…2.6g

#### 材料〔2人分〕

焼きそば(蒸し) …… 2玉  
油(好みの物) …… 小さじ2  
豚バラ肉 …… 120g  
ごま油 …… 小さじ1  
太もやし …… 1袋(200g)  
パプリカ(赤) …… 80g  
パプリカ(黄) …… 80g  
ピーマン …… 80g  
しめじ …… 100g  
水 …… 300mL  
ガラスープの素 …… 小さじ2  
A しょう油 …… 小さじ1  
酒 …… 小さじ2  
砂糖 …… 小さじ1  
塩 …… 少々  
B 片栗粉 …… 大さじ2  
水 …… 大さじ2



#### 作り方

〔準備〕・豚肉は食べやすい大きさに切っておく。

- ・パプリカ、ピーマンは種を取り除き薄切りにする。
- ・しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ・ボールにAの調味料を合わせておく。
- ・Bを合わせ、水溶きかたくりを作る。

- 1 焼きそば麺を食べやすいように包丁を入れておく。
- 2 熱したフライパンに油をひき、①の麺を加え中火でほぐすように炒める。
- 3 麺がほぐれたら強火にして盛りつけやすいように丸く形をととのえるようにし、フライ返しで押さえながら両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、器に取り出しておく。
- 4 同じフライパンにごま油をひき、中火で熱し豚肉の色が変わるまで炒め、取り出しておく。
- 5 ④のフライパンにもやし、パプリカ、ピーマン、しめじを入れ油が回ったら、④の豚肉、Aの合わせ調味料を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 6 野菜がしんなりしたら、火を止めてからBの水溶きかたくりをしっかりと混ぜ、加えて中火でとろみをつける。
- 7 ③の麺に⑥の野菜あんをかける。

野菜は冷蔵庫にある野菜なんでも大丈夫です。  
お好みで酢を加えても美味しく食べれます。  
麺の代わりにごはんにすると、中華丼風になります。



## デザートとして

### はちみつレモン シャーベット

〔1食分の合計〕

エネルギー…37kcal たんぱく質…0.1g  
脂質…0g 塩分…0g

#### 材料〔2人分〕

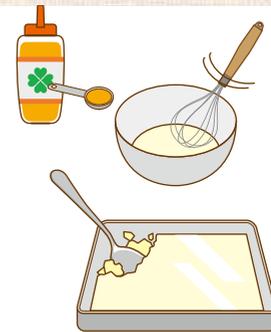
レモン …… 1個(150g程度)  
はちみつ …… 大さじ1程度  
(甘さは調整する)  
水 …… 100mL

レモンの皮を使用  
する場合は、表面に  
薬剤が付いて  
いないものを選ぶ。



#### 作り方

- 1 水を少し多めに沸かして、冷ましておく。レモン汁を絞る。皮を飾る場合は、白い部分は苦みがあるため表面の黄色の部分だけを少し刻んでおく。
  - 2 ボウルに冷ました水とはちみつを入れ、混ぜる。
  - 3 レモン果汁と②を混ぜ合わせて、バットに流し、冷凍庫へ入れる。
  - 4 固まるまでの間、途中で数時間に1回かき混ぜると、カチカチになりすぎず仕上がる。
  - 5 程良く固まったら器に盛り、刻んだレモンの皮を飾る。
- ※はちみつを使用しているため、満1歳までのお子さんには与えないください。



## レモンのいいところ

### 減塩に役立つ!

レモンの酸味が塩味を感じやすくさせます。塩分を少なめにしてもおいしく食べることができます。



### リラックス効果!

レモンの香りには「リモネン」という成分が含まれており、気分をリラックスさせる効果があります。あわせてレモンの酸味で気分もすっきりしますよ!



# 野菜たっぷり副菜メニュー!

## もやしのくるみ和え

〔1食分の合計〕  
エネルギー…109kcal たんぱく質…4.7g  
脂質…7.1g 塩分…0.9g

### 作り方

- くるみは、フライパンで軽く炒っておく。
- もやしはよく洗い、熱湯にサッと茹でて冷めたら水気をよく絞る。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき、斜め薄切りにする。人参は長さ3cm程度の細切りにする。アスパラガスと人参を程良い硬さになるまで茹でて、冷ましておく。
- ①のくるみをすり鉢に入れ、粗めにする。しょうゆ・みりんを混ぜ、②を入れてさらに混ぜる。



### 材料〔2人分〕

もやし …… 1袋  
アスパラガス …… 2~3本  
にんじん …… 1/4本  
くるみ …… 20g  
しょうゆ …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ1



## パプリカとじゃこのカレー炒め

〔1食分の合計〕  
エネルギー…48kcal たんぱく質…3.5g  
脂質…2.6g 塩分…0.3g

### 作り方

- 赤パプリカは、繊維に沿って縦に1cm幅の細切りにする。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。
- 油が回ったら、ちりめんじゃこと調味料を入れて混ぜ合わせる。そして水を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 水分が飛んだら完成。



### 材料〔2人分〕

赤パプリカ …… 1個  
舞茸 …… 1パック  
ちりめんじゃこ …… 大きじ2  
オリーブ油 …… 小さじ1  
砂糖 …… 小さじ1/2  
食塩 …… 少々  
カレー粉 …… 少々  
水 …… 大きじ1

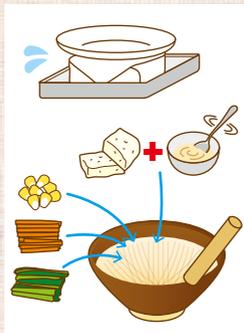


## 小松菜の変わり白和え

〔1食分の合計〕  
エネルギー…180kcal たんぱく質…6.1g  
脂質…13.4g 塩分…1.0g

### 作り方

- 絹ごし豆腐は水気を切る。
- 小松菜はよく洗って茹でる。茹で上がった水にさらし、冷めたら水気を絞る。3cm幅に切っておく。にんじんも長さ3cm程の細切りにし、茹でて冷ましておく。コーンは水気を切っておく。
- ①の豆腐とAの調味料をすり鉢に入れて、混ぜ合わせる。
- ③に②を入れて混ぜ合わせる。



### 材料〔2人分〕

小松菜 …… 1/4袋  
にんじん …… 1/4本  
コーン(缶詰) …… 20g  
絹ごし豆腐 …… 150g  
マヨネーズ …… 大きじ2  
A すりごま(白) …… 大きじ1  
うすくちしょうゆ …… 大きじ1/2  
砂糖 …… 小さじ1



## ちんげん菜のマスタード和え

〔1食分の合計〕  
エネルギー…14kcal たんぱく質…1.0g  
脂質…0.1g 塩分…0.6g

### 作り方

- ちんげん菜はざく切りにし、ゆで、水にとって絞る。干しいたけは水で戻して薄切りにし、さっとゆでる。
- ①を調味料Aで和える。



### 材料〔2人分〕

ちんげん菜 …… 1株  
干しいたけ …… 1枚  
練りからし …… 小さじ1  
A レモン汁 …… 小さじ1/2  
白ワイン …… 小さじ1/2  
しょうゆ …… 小さじ1



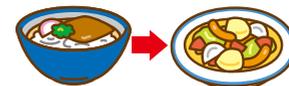
### 野菜アップポイント

食事の時は、必ず野菜料理を揃えよう!



### 野菜アップポイント

外出する時は、できるだけ野菜の多い料理を選ぼう!



選んで食べるときは野菜の多い方にする