

簡単！減塩・副菜レシピ



◇大根とさばのサラダ

材料（4人分）

さば缶詰（水煮）	…1/4 缶（40g）
大根	…8cm（200g）
塩	…少々
玉ねぎ	…小 1/4 個（40g）
セロリ	…中 1/2 本（40g）
A	しょう油…小さじ1と1/2
	レモン汁…小さじ1と1/2
	鯖缶の汁…小さじ1
	砂糖…小さじ2/3
	こしょう…少々

＝作り方＝

野菜の摂取量 70g

- ① 大根は皮をむいて 4cm 長さのせん切りにする。分量の塩を加えて軽くもみ、10 分ほど置いて、水気を絞る。
- ② セロリは筋を取り、4cm 長さのせん切りにする。葉の部分（分量外）を少々みじん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ③ さば缶の身と汁を分け、身をほぐす。
- ④ Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 水気を切った大根と玉ねぎ、セロリ、ほぐしたさばを④で和え、こしょうで味を調え、器に盛る。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー34kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.9g 食塩相当量 0.5g)

◇切干大根のナポリタン風

材料（4人分）

切干大根（乾）	…30g
にんじん	…1/4 本（30g）
ピーマン	…1 個
コーン（缶詰）	…30g
ツナ缶詰	…1 缶（70g）
ハム	…20g
A	ケチャップ…小さじ1
	コンソメ…小さじ1
	水…150cc

＝作り方＝

野菜の摂取量 70g

- ① 切干大根はもみ洗いし、水に 10 分程浸してもどし、ざく切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて短冊切りに、ピーマンはへたと種をとり、細切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ③ 鍋にピーマン以外の全ての材料と A の調味料を入れて、火にかける。沸騰後、中火か弱火にし、ピーマンを加えて汁気がなくなるまで煮る。

1人分の栄養価(推定値)(エネルギー55kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.3g 食塩相当量 0.6g)

◇小松菜となめたけ和え

材料（4人分）

小松菜	…1袋	
えのきだけ	…1/3袋(60g)	
桜えび(乾)	…小さじ1	
A	しょう油	…小さじ2弱
	みりん	…小さじ2
	酒	…小さじ2

＝作り方＝

野菜・きのこの摂取量 75g

- ① えのきだけは根元を切り落とし、半分の長さに切る。鍋にAと桜えび、えのきだけを入れ、えのきだけがしんなりするまで弱火で煮る。
- ② 小松菜はゆでて、4cm長さに切り水気を絞る。
- ③ 小松菜と①を混ぜて、器に盛る。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー25kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.4g)

◇ブロッコリーのペペロンチーノ

材料（4人分）

ブロッコリー	…200g
ベーコン	…20g
にんにく	…1片
鷹の爪	…5mm片
オリーブオイル	…大さじ1
塩	…ひとつまみ

＝作り方＝

野菜摂取量 50g

- ① ブロッコリーは小房に分け、洗う。茎の部分も皮を厚めにむいて薄切りにする。平らな耐熱皿に広げ、ふんわり2～3mmの厚さに切る。電子レンジ(600W)で2分加熱する(少し硬め)。※ゆでる場合は、沸騰で約1分硬めに茹でる。ざるに上げ、そのまま冷ます。
- ② ベーコンは細切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、②、鷹の爪を入れ、中火にかける。にんにくに薄く色がついてきたら、①を加え、塩で調味する。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー66kcal たんぱく質 2.9g 脂質 5.3g 食塩相当量 0.5g)

<ワンポイントアドバイス>

野菜は生と加熱(ゆでる・蒸すなど)と組み合わせて

**野菜は
1日350gとろう!**



生のキャベツ 60g をざく切りにし、片手にのせた状態。



生のキャベツを加熱。指先が見えるほど、かさが小さくなりました。