

## 健康づくり講演会調理実習レシピ



### ◆ 鮭 と き の こ の ホ イ ル 焼 き

材 料

2 人 分

作 り 方

鮭	2切(1切60g)
食塩	0.6g
生しいたけ	30g
しめじ	30g
えのきたけ	30g
白ねぎ	40g
サラダ油	小さじ1/2
酒	大さじ2
こしょう	少々
レモン	1/6個

- ① 鮭に食塩を振り、少しおいて、水気をふく。
- ② 生しいたけは0.5cm程度の薄切りにし、しめじとえのきは根を除きほぐしておく。  
白ねぎは斜めに薄切りにする。
- ③ アルミホイルにサラダ油を塗り、①と②をのせ、酒とこしょうを振って、200℃のオーブンで10～15分焼く。
- ④ くし形に切ったレモンを添えて、出来上がり。

### ☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I初級 - : 123kcal たんぱく質 : 14.9g 脂質 : 3.7g カリウム : 407mg  
 カリウム : 15mg マグネシウム : 26mg 食物繊維 : 2.1g 食塩相当量 : 0.4g

# ◆ い り ど り

材 料	2 人 分
板こんにゃく	40g
A { れんこん	30g
ごぼう	30g
人参	20g
干しいたけ	2g
さやえんどう	10g
サラダ油	小さじ1
かつお・昆布だし	80cc
砂糖	小さじ2/3
濃口しょうゆ	小さじ1と2/3
みりん	小さじ1と1/3
酒	小さじ1強
ごま油	少々

- 作 り 方
- ① 干しいたけを戻しておく。戻したら一口大に切る。  
(冷水に浸す場合は半日～1日程度、  
ぬるま湯に浸す場合は2～3時間程度)
  - ② 板こんにゃくとAは一口大に切って、下茹でする。
  - ③ さやえんどうはスジを取り、サッと茹でする。
  - ④ 鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、かつお・昆布だしを  
加えて中火で煮る。
  - ⑤ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて2～3分煮る。
  - ⑥ 火を消して、ごま油を入れ混ぜたら、器に盛り、  
③を飾り、出来上がり。

## ☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I栄養：65kcal たんぱく質：1.6g 脂質：1.5g カリウム：222mg  
カルシウム：26mg マグネシウム：18mg 食物繊維：2.5g 食塩相当量：0.7g

# ◆ 紅 白 な ま す

材 料	2 人 分
大根	120g
人参	20g
A { 酢	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/3
ゆず	少々

- 作 り 方
- ① 大根と人参は短冊切りにする。軽く塩（分量外）を  
振り、しんなりしたら水洗いして絞る。
  - ② ゆずの皮を千切りにし、果汁を絞っておく。
  - ③ Aの調味料とゆずの果汁を混ぜ合わせ、①を和える。
  - ④ 器にいれて、ゆずの皮を天盛にして、出来上がり。

## ☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I栄養：26kcal たんぱく質：0.5g 脂質：0.1g カリウム：193mg  
カルシウム：17mg マグネシウム：8mg 食物繊維：1.2g 食塩相当量：0.2g

## ◆ キ ウ イ き ん と ん

材 料

2 人 分

作 り 方

さつまいも	100g
砂糖	15g
キウイ	50g

- ① さつまいもは皮をむいて2～3cm角に切り、水にさらす。
- ② 鍋に①とひたひたの水を入れて茹でる。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、湯を捨て、木べらなどで潰し、砂糖を入れ、弱火で練る。混ざったら火を消し、粗熱を取る。
- ④ キウイは皮をむいて1cm角に切る。
- ⑤ ③のさつまいもが冷めたら、④を入れて混ぜ、器に盛ったら出来上がり。

### ☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分：109kcal たんぱく質：0.8g 脂質：0.1g カリウム：313mg  
 ナトリウム：26mg マグネシウム：15mg 食物繊維：1.7g 食塩相当量：0.0g

### ☆ 1 食 分 栄 養 価 （ 小 豆 ご 飯 1 6 0 g の 場 合 ） ☆

1食分：609kcal たんぱく質：24.2g 脂質：6.5g カリウム：1349mg  
 ナトリウム：102mg マグネシウム：97mg 食物繊維：9.8g 食塩相当量：1.5g

#### ～減塩ポイント～

- ・ホイルで蒸し焼きにすることで、  
 シューシーに仕上がり、うまみを逃しにくい。
- ・きのこや根菜に豊富な食物繊維は、  
 腸内環境を整える&血圧上昇を予防できる。
- ・さつまいもやキウイに豊富なカリウムは、  
 余分なナトリウムを排出し降圧効果あり。
- ・レモンやゆずなどの果物の絞り汁や、  
 ごま油を利用して香りをつけ、満足感UP！

