

## 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、少しあおいて、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 ☆

エネルギー：123kcal たんぱく質：14.9g 脂質：3.7g カリウム：407mg  
カルシウム：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	作 り 方
板こんにゃく	40g	① 干し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)
A れんこん	30g	
ごぼう	30g	② 板こんにゃくとAは一口大に切って、下茹でする。
人参	20g	③ さやえんどうはスジを取り、サッと茹でる。
干ししいたけ	2g	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。
さやえんどう	10g	⑤ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて2~3分煮る。
サラダ油	小さじ1	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。
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	

### ☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I礼ギ - : 65kcal たんぱく質 : 1.6g 脂質 : 1.5g カリウム : 222mg  
加水分 : 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	作 り 方
大根	120g	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。
人参	20g	② ゆずの皮を千切りにし、果汁を絞っておく。
A 醋	大さじ1と1/3	③ Aの調味料とゆずの果汁を混ぜ合わせ、①を和える。
砂糖	小さじ1	④ 器にいれて、ゆずの皮を天盛にして、出来上がり。
薄口しょうゆ	小さじ1/3	
ゆず	少々	

### ☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I礼ギ - : 26kcal たんぱく質 : 0.5g 脂質 : 0.1g カリウム : 193mg  
加水分 : 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

さつまいも	100g
砂糖	15g
キウイ	50g

### 作り方

- 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 ☆

エネルギー：109kcal たんぱく質：0.8g 脂質：0.1g カリウム：313mg  
カルシウム：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 160g の場合 ) ☆

エネルギー：609kcal たんぱく質：24.2g 脂質：6.5g カリウム：1349mg  
カルシウム：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、ジ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！

