

# カップでオムレツ



材料	1人分
卵	50g (M1個)
粉チーズ	2g (小さじ1)
マヨネーズ	4g (小さじ1)
冷凍ブロッコリー	15g
冷凍かぼちゃ	30g
しめじ	20g (1/5パック)
ケチャップ	5g (小さじ1)

## 作り方

- ①冷凍かぼちゃと冷凍ブロッコリーはキッチンばさみで切れる程度に解凍し、1cm角に切る。しめじも石づきを取り、1cmくらいに切る。
- ②スープカップに卵、粉チーズ、マヨネーズを入れ、よく混ぜる。
- ③②に①を加え混ぜる。
- ④ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。1度取り出し、全体を大きくかき混ぜ再び50秒加熱する。様子を見ながら10秒ずつ加熱する。
- ⑤上からケチャップをかけ出来上がり。

**× モ**

- ★包丁を使わずに調理できます。
- ★1品でボリュームたっぷり。朝食にもどうぞ。

## 減塩のワンポイント

◆調味料の中でも食塩の少ないマヨネーズとケチャップを利用しています。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	143kcal	7.7g	8.2g	8.1g	0.5g



# 減塩 らくうまレシピ

ヘルスメイト  
おすすめ

# 甘酢生姜と大葉のご飯



材料	1人分
ごはん	100g
甘酢生姜	10g
大葉	1g (1枚)
炒りごま (白)	4g (小さじ1強)

**× モ**

- ★夏場や食欲がない時にも、生姜でさっぱりと食べられます。

## 作り方

- ① 甘酢生姜と大葉はせん切りにする。
- ② 炊きあがったごはん①を混ぜ、ごまを加え混ぜる。

## 減塩のワンポイント

◆香味野菜の生姜、大葉の香りとごまの風味で美味しく減塩できます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	185kcal	2.8g	2.3g	35.8g	0.2g

# チキンナゲット

## 材料 4人分

- A
- 鶏むねひき肉 …………… 240g
  - 玉ねぎ …………… 60g (中 1/3 個)
  - まいたけ …………… 40g (1/2パック弱)
  - マヨネーズ …………… 36g (大さじ 3)
  - 小麦粉 …………… 12g (小さじ 4)
  - 塩 …………… 1g (小さじ 1/6)
  - あらびきこしょう …………… 少々
  - ナツメグ …………… 少々
  - サラダ油 …………… 8g (小さじ 2)
- 付け合わせ
- レタス …………… 80g
  - きゅうり …………… 80g (中 1 本弱)
  - ミニトマト …………… 80g (8個)
  - ドレッシング …………… 20g (小さじ 4)



## 作り方

- ① Aの玉ねぎ・まいたけはみじん切りにし、その他の材料も全て一緒にボウルに入れ、よく混ぜて少しおき、味をなじませる。
- ②①を12等分(1個30gくらい)にして、油をひいたフライパンに楕円形に平たく形を整えて焼く。
- ③②の片面が焼けたら、ひっくり返し、ふたをして火を弱めてよく焼く。(焼く時間の目安は両面で7分位)
- ④皿にチキンナゲットと付け合わせ野菜(レタス・きゅうり・ミニトマト)、ドレッシングを添えて盛り付ける。

## × モ

- ★パンズに野菜とナゲットを一緒にはさむと簡単な軽食になります。
- ★手軽にできて、誰でも食べやすい一品です。
- ★ボールのかわりにビニール袋を使うと洗い物が減ります。

## 減塩のワンポイント

- ◆きのこの旨味とマヨネーズの風味で美味しく減塩できます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	203kcal	11.4g	13.4g	8.1g	0.8g

# 簡単ミートグラタン



## 材料 1人分

- 冷凍ポテト …………… 50g
- 玉ねぎ …………… 30g (中 1/8 個)
- ミートソース(市販) …………… 30g (大さじ 2)
- とろけるチーズ …………… 10g (大さじ 2)
- 乾燥パセリ …………… 適宜

## × モ

- ★ポテトのほかに、炒めたきのこやピーマンを入れてもよいでしょう。

## 作り方

- ①玉ねぎは、皮をむいて薄切りにする。
- ②耐熱皿に冷凍ポテトと玉ねぎを盛り、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ③ミートソースとチーズをかけて、さらに電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。  
お好みでパセリをちらす。

## 減塩のワンポイント

- ◆材料には下味をつけずにミートソースとチーズの味で調味します。
- ◆オーブントースターで焼き目を付けると香ばしくなり、食欲をそそります。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	147kcal	4.6g	6.6g	15.7g	0.7g

# まぐろのごまたっぷりカリカリ焼き

## 材料 1人分

まぐろ	75g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	2g(小さじ1弱)
卵	12g(M1/4個)
炒りごま(白)	6g(小さじ2)
炒りごま(黒)	6g(小さじ2)
オリーブオイル	5g(小さじ1強)
サニーレタス	15g(1/2枚)
茹でブロッコリー	20g(2房)
ミニトマト	10g(1個)
レモン	25g(1/8個)



## 作り方

- ①まぐろは食べやすい大きさに切る。  
(刺身用の赤身のさくを使用)
- ②まぐろはペーパータオルで余分な水分を取り、塩・こしょうをしてビニール袋の中に小麦粉を入れ袋の中でまぶす。
- ③溶き卵をつけ、片面に白黒合わせたごまをつける。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ弱火でカリッと焼く。
- ⑤皿に野菜を盛り、④のをせレモンを添える。



## ×モ

- ★まぐろは斜めのそぎ切りにするのがおすすめです。
- ★付け合わせの野菜は季節のものに代えてもGOOD。

## 減塩のワンポイント

- ◆しょうゆを付けなくても、ごまの風味とレモンの酸味で美味しく減塩できます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	230kcal	20.0g	12.8g	6.9g	0.2g



# らくうまレシピ

ヘルスメイト  
おすすめ

# ドライカレー

## 材料 2人分

豚ひき肉	120g
にんじん	60g(中1/3本)
玉ねぎ	200g(中1個)
ピーマン	30g(1個)
パプリカ	30g(1/4個)
しょうが	10g
にんにく	5g
オリーブオイル	8g(小さじ2)
水	120ml
カレールウ	20g
トマト缶	50g
ウスターソース	12g(小さじ2)
こしょう	少々
*ごはん 1人分	150g



## 作り方

- ①にんじん・玉ねぎ・ピーマン・パプリカをそれぞれみじん切りにする。しょうが・にんにくもみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、しょうが・にんにくを炒める。さらに、にんじん・玉ねぎ・ピーマン・パプリカの順に加え、中火でゆっくり炒める。
- ③豚ひき肉を加え、肉がバラバラになるまでさらに炒め肉の色が変わったら分量の水を加え、蓋をし中火～弱火で5分煮る。
- ④火を止めて、Aを加える。カレールウがとけたら蓋をせずに再び火にかけ水気を飛ばす。
- ⑤器にごはんとドライカレーを盛り付ける。

## ×モ

- ★残ったドライカレーはサンドイッチの具やスパゲッティの具に使えます。
- ★冷凍保存もできます。

## 減塩のワンポイント

- ◆トマトの酸味が塩分の物足りなさを補えます。ヨーグルトを使用しても良いです。
- ◆細かく刻んだ野菜を入れることでスパイスと野菜のうま味で、普段のカレーより塩分控えめになります。

1人分 栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	ドライカレー	275kcal	11.6g	17.0g	16.8g	1.7g
	ごはん	234kcal	3.0g	0.3g	51.9g	0.0g
	合計	509kcal	14.6g	17.3g	68.7g	1.7g

# トマトと卵のスープ



## 材料 2人分

トマト …………… 40g (中 1/4 個)  
 ジャガイモ …………… 40g (小 1/2 個)  
 玉ねぎ …………… 80g (中 1/2 個)  
 ベーコン …………… 10g (1/2 枚)  
 卵(S) …………… 20g (1/2 個)  
 固形コンソメ …………… 3g (1/2 個)  
 水 …………… 260ml  
 こしょう …………… 少々

## 作り方

- ①ジャガイモはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトは一口大に切る。
- ②鍋にジャガイモ・玉ねぎ・ベーコンと水を入れて煮る。
- ③コンソメ・トマトを加え、味を調べて溶き卵を加えひと煮立ちさせる。

## × モ

- ★お好みの野菜を加えてアレンジしましょう。
- ★トマト水煮缶を使っても手軽にできます。

## 減塩のワンポイント

◆野菜やいも類に含まれるカリウムは、塩に含まれるナトリウムを排泄する作用があります。トマトの酸味がアクセントになります。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	67kcal	2.5g	2.9g	6.2g	0.8g

# 「まごにわやさしい」サラダ

## 材料 4人分

鶏ささみ …………… 100g (2本)  
 わかめ (塩蔵) …………… 4g  
 にんじん …………… 80g (中 1/2 本)  
 キャベツ …………… 160g (葉大 2 枚)  
 きゅうり …………… 100g (1 本)  
 ちりめんじゃこ …… 16g (大さじ 2)  
 エリンギ …………… 60g (1 本程度)  
 ゆで枝豆 …………… 60g (1/2 カップ弱)  
 ~ドレッシング (混ぜ合わせておく)~  
 マヨネーズ …… 24g (大さじ 2)  
 白すりごま …… 8g (大さじ 1)  
 酢 …………… 5g (小さじ 1)  
 砂糖 …………… 3g (小さじ 1)  
 しょうゆ …………… 6g (小さじ 1)



## 作り方

- ①鶏ささみは酒(大さじ2=分量外)をふりかけ、ラップをふんわりかけレンジで加熱する。ラップをしたままの状態です。粗熱をとり、冷めたら細く裂く。(ささみの生の赤い部分が残らないよう加熱に注意する)
- ②わかめは戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③にんじんは太めの拍子木切り、キャベツは1cm幅に切り、それぞれ茹でる。
- ④きゅうりは斜めのせん切りにする。
- ⑤ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。
- ⑥エリンギは丸のまま焼き、縦に細く裂く。(オーブントースターを利用すると簡単)
- ⑦それぞれの食材の水気をとり、器に盛り枝豆を散らして、ドレッシングをかける。

## × モ

★「まごにわやさしい」は食材をまんべんなくとるための合言葉です。豆、ごま、肉、わかめ、野菜、魚、椎茸(きのこ類)、いも類の頭文字をとっています。このうち7種類の食材を使ったサラダです。

★野菜の種類は他のものにアレンジできます。

★ゆで大豆をつぶしたり刻んだりして、ドレッシングに混ぜてもよいでしょう。

## 減塩のワンポイント

◆ごまの風味とお酢の酸味が美味しく減塩ができます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	126kcal	8.7g	6.5g	6.3g	0.6g

# 季節の白和え



## 材料 4人分

- にんじん ..... 60g (中 1/3 本)
- ほうれん草 ..... 200g (約 1 把)
- クルミ ..... 20g (約 3 粒)
- カッテージチーズ ..... 100g
- 白すりごま ..... 16g (大さじ 2)
- めんつゆ(3倍濃縮) ..... 18g (大さじ 1)

## 作り方

- ①にんじんはせん切りにして茹でる。ほうれん草は茹でて水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ②ビニール袋に水を切ったカッテージチーズとみじん切りにしたクルミ(上に飾る分を少しとっておく)・すりゴマ・めんつゆを入れ混ぜる。
- ③①の野菜を入れ混ぜる。上に残しておいたクルミをのせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	103kcal	5.9g	6.7g	3.0g	0.7g

## × も

★和え衣はコクのあるカッテージチーズを使うので、クセの強い野菜(クレソン、春菊など)に和えても美味しいです。

## 減塩のワンポイント

◆乳製品の「コク」や「うま味」を活かすことで、美味しく減塩できます。



減塩 らくうまレシピ

ヘルスメイト  
おすすめ

# 洋風トマトごはん



## 材料 5人分

- 米 ..... 300g (2合)
- ミニトマト ..... 150g (15個)
- ツナ缶(オイル漬け) ..... 70g (1缶)
- コンソメ ..... 4g (1個)
- 冷凍ミックスベジタブル ..... 100g
- 粉チーズ(仕上げ用) ..... 8g (小さじ 4)

## × も

- ★包丁を使わずに調理できます。
- ★卵でくむと簡単にオムライスができます。

## 作り方

- ①米をとぎ、炊飯器にセットする。2合の水加減から大さじ3(45ml)ほど抜き取る。
- ②砕いたコンソメ・ツナ缶(オイルごと)、洗ってヘタを取ったミニトマト・冷凍ミックスベジタブルを①に入れ炊く。
- ③炊きあがったら全体をかき混ぜ、器に盛る。
- ④粉チーズを適量ふり、出来上がり。

## 減塩のワンポイント

◆ツナ缶とトマトの旨味で美味しく減塩できます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	274kcal	6.8g	4.1g	49.9g	0.6g

# 中華風鶏むね肉のシャキシャキサラダ

材料 5人分

鶏むね肉(皮なし) …… 150g  
 錦糸卵  
 〔卵 …… 50g (M1個)  
 サラダ油 …… 2g (小さじ1/2)  
 きゅうり …… 100g (中1本)  
 にんじん …… 50g (中1/3本)  
 もやし …… 150g (1/2袋強)  
 春雨(乾) …… 25g  
 A 酢 …… 25g (大さじ2弱)  
 しょうゆ …… 20g (大さじ1強)  
 ごま油 …… 6g (大さじ1/2)  
 砂糖 …… 5g (小1強)  
 レタス …… 50g  
 炒りごま(白) …… 6g (小さじ2)  
 練りからし …… 適宜



## 作り方

- ①鶏むね肉はひたひたの湯で茹でる。
- ②肉に火が通ったら、冷まし細かく裂く。
- ③錦糸卵を作り冷ましておく。
- ④きゅうりはせん切り、にんじんは皮をむき5cmの長さのせん切りにする。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、にんじん、もやしを順に入れ、さっと茹でて水気をきる。
- ⑥春雨も茹でて水気をきり、他の材料と合わせやすい長さに切り冷ましておく。
- ⑦鶏肉・きゅうり・にんじん・もやし・春雨をAの調味料で和える。
- ⑧皿にレタスを盛り⑦のをせ、その上に③の錦糸卵、最後に炒りごまをふる。
- ⑨お好みで練りからしを添える。

## ×モ

★鶏むね肉の茹で汁にお好みの野菜をたっぷり入れてスープにするとおいしいです。

## 減塩のワンポイント

◆お酢の酸味とごまの風味で美味しく減塩できます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	105kcal	8.0g	3.6g	9.0g	0.7g

# サバ缶の野菜炒め

材料 2人分

さば缶(水煮) …… 140g (1缶)  
 玉ねぎ …… 90g (中1/2個)  
 なす …… 80g (中1個)  
 トマト …… 140g (小1個)  
 オクラ …… 30g (3本)  
 サラダ油 …… 6g (大さじ1/2)  
 コンソメ(顆粒) …… 2g  
 こしょう …… 少々  
 片栗粉 …… 9g (大さじ1)  
 水(水溶性片栗粉用) 片栗粉と同量  
 こねぎ …… 5g



## 作り方

- ①玉ねぎは縦半分にして薄切りにする。なすは縦半分にして薄い半月切りにし、水に浸しアク抜きをする。トマトはやや大きめのくし切りにし、さらに半分に切る。オクラは一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①の玉ねぎ、次になすとオクラを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたらトマトとさば缶を汁ごと入れ、粗くほぐしながら炒める。
- ③コンソメとこしょうで味を整え、混ぜ合わせながらなすに煮汁をすわせる。
- ④火が良く通ってきたら片栗粉を同量の水で溶いて回し入れる。ひと煮立ちさせてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、小口切りにしたこねぎを散らす。

## ×モ

★パプリカやきのこなどの野菜でも美味しいです。

★さば缶の汁量はお好みで調整してください。

## 減塩のワンポイント

◆片栗粉を入れて「とろみ」を出すことで、舌に味が残りやすくなり、美味しく減塩できます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	207kcal	13.4g	9.6g	14.8g	1.1g