

作ってみよう! かんたんレシピ



作成協力: 千葉県立保健医療大学
鈴木、須田、名雪、松本、山崎

1 みんなで楽しく
食べよう

2 朝ごはんを
食べよう

3 バランスよく
食べよう

5 よくかんで
食べよう

フルーツジャムのドレッシング

～サラダをいつもと違う味付けで楽しもう!～

材料 (2人分)

- マーマレード …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ

いちごのジャムなど好きなジャムに
かえてもおいしく作れます
(同じ量のジャムを使ってね)



すべての材料をびんの中に入れてよくふって、好きなサラダに上からかける。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1人分栄養価	75kcal	0g	5.9g	4.9g	0.5g

減塩ポイント!

酢のすっぱさで
おいしく減塩
できるよ!

同じ量のフレンチドレッシングを使ったら1.6g

出典: 文部科学省
「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」

ツナトマトカレーピラフ ～電子レンジで作ってみよう～

材料 (2人分)

- 温かいごはん …… 小さめのお茶わん2杯
- ツナ缶 …… 1缶
- ミックスベジタブル(冷凍) …… 1/2カップ
- トマトケチャップ …… 小さじ4
- カレー粉 …… 大さじ1/2
- にんにくチューブ …… 1cm
- こしょう …… お好みで(4回くらいふってね)
- パセリ(乾燥) …… お好みで(8回くらいふってね)



薄く焼いた卵焼きを
のせてオムライス風に
すると栄養のバランス
もよくなります

- ① 電子レンジで使える器に、ごはん、ツナ(油を切ったもの)、ミックスベジタブル、トマトケチャップ、カレー粉、にんにくチューブをくわえてフォークやスプーンでしっかりと混ぜ合わせる。
※ツナの油を切る時は、缶のふたを少しあけてコップに立てかけると上手くいくよ。

手を切らないように注意しよう!

- ② ①の器にふんわりとラップをして、電子レンジの600Wで1分半くらい温める
(温まっていない時は、さらに30秒ずつ温める)。

- ③ お皿にもりつけ、こしょうやパセリをふりかける。

※ラップは自分に遠いところからはがしてやけどをしないように気をつけよう!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1人分栄養価	319kcal	8.7g	8.1g	49.2g	0.7g

減塩ポイント!

トマトのうま味、
カレーの風味で
おいしく減塩
できるよ!

一般的なエビピラフ(一人分) 2.3g

出典: 文部科学省
「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」

こんな料理もホームページにのっているよ!



さつまいもの炊き込みご飯おにぎり カレー風味のツナマヨサラダ

<大人の方へ>

千葉市と民間企業が協同で減塩レシピの作成や減塩の普及啓発に取り組んでいます。旬のうま味を生かした減塩レシピを家族みんなで食べてみてください!

Eat Well, Live Well.

