



令和7年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修③
～食物繊維たっぷり減塩レシピ～

食事1人分(デザートなし)

エネルギー470kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.5g
炭水化物 64.3g 食物繊維 8.3g 食塩相当量 2.6g



*はだか麦ごはん(1人100g)

<1人分> エネルギー170kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.5g 炭水化物 38.8g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0g

*ふわふわたまご入り麻婆豆腐(主菜2つ、副菜1つ)

材料4人分

・木綿豆腐……………300g
・豚ひき肉……………100g
・卵……………2個
・ニラ……………120g
・えのき……………100g
・ごま油……………小さじ2
・しょうが(チューブ)…小さじ1
・豆板醤……………小さじ2
A 酒……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 味噌……………小さじ2
 水……………150ml
・水溶き片栗粉……………大さじ2

作り方

- ① ニラは3cm長さに、豆腐は一口大、えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、しょうがを炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉とニラ、えのき、豆板醤を加え、炒める。
- ③②に A と豆腐を加えて煮る。水溶き片栗粉を回し入れながら、とろみをつける。
- ④最後に、溶き卵を少しずつ回し入れ、卵が固まってきたら火を止める。

豆腐とえのきで
食物繊維アップ!



<1人分> エネルギー198kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.2g
炭水化物 7.6g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.3g

*夏野菜マリネ(副菜1つ)

材料4人分

・なす……………120g
・ピーマン……………80g
・とうもろこし……………120g
・オリーブオイル・小さじ2
A 水……………100ml
 穀物酢……………大さじ4
 しょうゆ……………小さじ2
 砂糖……………大さじ1

作り方

- ① なすはピーラーで縦に何本か皮をむき、1.5 cm幅の半月切りにする。ピーマンは種とワタを取り除き、縦に細切りにする。とうもろこしは、全体にラップをし、レンジで600W2分加熱し、1.5cm幅の半月切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①の具材を加え、少し柔らかくなるまで炒める。粗熱をとる。
- ③ボウルに A の調味料を混ぜ合わせ、②を加え、冷蔵庫で冷やす。

夏野菜で
食物繊維アップ!



(1人分)エネルギー70kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.5g 炭水化物 10.5g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 0.4g

ひじきとレタスのカレースープ(副菜1つ)

具たくさんスープで
食べ応え抜群★



材料4人分

- ・乾燥ひじき……………4g
- ・しめじ……………100g
- ・玉ねぎ……………200g
- ・レタス……………40g
- ・水……………600ml
- ・鶏がらスープの素…大さじ 1
- ・カレー粉……………小さじ 2

<1人分> エネルギー32kcal

たんぱく質 1.5g 脂質 0.3g

炭水化物 7.4g 食物繊維 2.4g

食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② しめじは石づきを取り除き、ほぐす。玉ねぎは薄切り、レタスは少し大きめにちぎっておく。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープ、玉ねぎを入れ、煮立たせる。
- ④ 玉ねぎに火が通ったら、しめじと水気を切ったひじきを加える。
- ⑤ レタスを加え、少しシャキッと感が残るくらいまでさっと煮る。カレー粉を加える。

*きなこ黒ごまクッキー

作り方



材料8人分

- A
- ・薄力粉……………70g
 - ・きな粉……………25g
 - ・砂糖……………大さじ 2
 - ・塩……………ひとつまみ
 - ・黒ごま……………大さじ 1
 - ・牛乳……………大さじ 2
 - ・オリーブオイル…大さじ 2

- ① ポリ袋に A の材料を順に入れて振る。
- ② 材料がまんべんなく混ざったら、オリーブオイルと牛乳を入れて粉っぽさがなくなるまで袋の上からよく混ぜる。
- ③ ポリ袋の中でひとまとめにし、15 分くらい生地を寝かせる。
- ④ オーブンを 180℃に予熱しておく。③のポリ袋の上から生地を 5mm厚さにめん棒でのばす。
- ⑤ クッキーの型で型抜きする。鉄板にクッキングシートを敷き、型抜きした生地を並べ、フォークで数か所生地をさしておく。
- ⑥ オーブンで約12～15分焼く。

<1人分> エネルギー91kcal たんぱく質 2.0g 脂質 4.8g 炭水化物 10.0g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0g



西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、「食」を通した健康づくりを、地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

★問い合わせ先★ 中央保健センター

☎0897-52-1215