



令和7年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修②
～こども向け減塩レシピ～



カルシウムたっぷりごはん（主食1つ）

材料4人分

- ・ごはん……………400g
- ・小松菜……………100g
- ・桜えび……………小さじ 1
- ・鰹節……………2g
- ・ごま油……………小さじ 1
- ・しょうゆ……………小さじ 1

作り方

- ①小松菜は、1cm長さのざく切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、熱する。小松菜と桜えび、鰹節を加え、炒める。
- ③しょうゆを加え、全体になじませる。
- ④ごはん③を加え、全体を混ぜ合わせる。

<1人分> エネルギー170kcal たんぱく質 3.9g 脂質 1.5g 炭水化物 35.6g 食物繊維 0.7g 食塩相当量 0.2g



根菜ナゲット（主菜2つ、副菜1つ）

材料4人分

- ・鶏ひき肉……………240g
 - ・れんこん……………100g
 - ・ごぼう……………60g
 - ・玉ねぎ……………60g
 - ・人参……………40g
 - ・卵……………1 個
 - ・小麦粉……………大さじ 2
 - A 味噌……………小さじ 4
 - マヨネーズ……………小さじ 2
 - ・油……………適量
- 【付け合わせ】
- ・ブロッコリー……………180g
 - ・ミニトマト……………8 個

作り方

- ①れんこんは皮を剥いてすりおろし、ごぼう、人参、玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは子房に分け、茎は皮をむいて乱切りにする。ブロッコリーを茹でる。
- ②鶏ひき肉と、①の具材、卵、小麦粉、A をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③フライパンに高さ5mm～1cm程度の油を入れ、②をスプーンですくい、油にゆっくりと落とす。両面がこんがりするまで焼く。
- ④皿に③を盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。

こどもが好きなナゲットで
食物繊維がたっぷり摂れる♪

<1人分> エネルギー245kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.8g
炭水化物 18.2g 食物繊維 4.7g 食塩相当量 0.9g



わかめとコーンの酢の物（副菜1つ）

材料4人分

- ・もやし……………200g
- ・乾燥わかめ……………4g
- ・コーン缶……………100g
- A 酢……………大さじ 4
- しょうゆ……………小さじ 1/2
- 砂糖……………小さじ 2
- すりごま……………小さじ 2

作り方

- ①乾燥わかめは水で戻しておく。コーンは水気をきっておく。
- ②もやしはひげ根を取り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけてレンジで2～3分加熱する。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、もやしとわかめ、コーンを加えて全体を和える。

<1人分> エネルギー47kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.9g 炭水化物 8.3g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.4g

食事1人分

エネルギー560kcal

炭水化物 77.0g

たんぱく質 25.9g

食物繊維 10.0g

脂質 20.1g

食塩相当量 2.4g



夏野菜のコンソメスープ (副菜 0.5 っ)

材料4人分

- ・赤パプリカ……………40g
- ・黄パプリカ……………40g
- ・きゅうり……………40g
- ・じゃがいも……………40g
- ・牛乳……………100ml
- A 水……………300ml
- コンソメ……………大さじ1
- ・サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①パプリカ、きゅうり、じゃがいもは千切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひき、①の具材を炒める。全体に油が回ったら、Aを入れ、煮立たせる。
- ③具材が柔らかくなってきたら、牛乳を加え、煮る。

<1人分> エネルギー41kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.1g

炭水化物 5.3g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.9g

豆乳ココア寒天

材料4人分

- ・無調整豆乳……………200ml
- ・ココアパウダー(無糖)…大さじ1
- ・砂糖……………大さじ3
- ・粉寒天……………2g
- ・水……………100ml

作り方

- ①耐熱ボウルにココアパウダーを入れ、お湯大さじ1(分量外)を少しずつ加え、練る。さらに豆乳を少しずつ加えて混ぜ、電子レンジ 600W40 秒ほど加熱する。
- ②鍋に、水と砂糖、粉寒天を加え、よく混ぜる。沸騰後2分ほど加熱し、火を止める。
- ③鍋に①を加え、よく混ぜる。
- ④③を型に流しいれ、粗熱をとる。冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ⑤型から外し、食べやすい大きさに切る。器に盛り、ココアパウダー(分量外)を振りかける。

大豆製品とココアで
鉄分アップ★

<1人分>

エネルギー57kcal たんぱく質 2.1g

脂質 1.8g 炭水化物 9.5g

食物繊維 1.3g 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、健康づくり活動を「食」を通して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