



令和7年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修⑤
～脂質バランスを整える減塩レシピ～

11 1人分

エネルギー603kcal たんぱく質 30.1g 脂質 17.9g
炭水化物 87.5g 食物繊維 6.7g 食塩相当量 1.8g



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



さばのねぎダレがけ(主菜2つ)

多価不飽和脂肪酸(魚、ごま油)をとる

材料4人分

・さば……………4切れ(280g)
・酒……………大さじ 2
A 白ねぎ……………60g
しょうが……………小さじ 1
しょうゆ……………大さじ 1
ごま油……………小さじ 1
穀物酢……………小さじ 2
砂糖……………小さじ 1/2

作り方

- ① ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ② さばは流水でさっと洗う。フライパンにさばが浸かるくらいの水と、酒を入れ、沸騰させる。沸騰したら、さばを入れ、火を小さくし、茹でる。(ぐつぐつさせない)
- ③ さばの表面の色が変わってきたら、弱火にし、全体に火が通るまで5分ほど茹でる。
- ④ 湯から取り出し、水気をきる。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑥ 皿にさばを盛り付け、上からタレをかける。

<1人分> エネルギー177kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.9g 炭水化物 2.7g 食物繊維 0.4g 食塩相当量 0.9g



まいたけとチンゲン菜のマスタード和え (副菜 1つ)

野菜が苦手な人は
きのこで食物繊維アップ!

材料4人分

・まいたけ……………80g
・チンゲン菜……………200g
A 粒マスタード……………小さじ 2
しょうゆ……………小さじ 1
砂糖……………小さじ 2
レモン汁……………小さじ 1

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、チンゲン菜の根元を下にして、葉がしんなりするまで、さっと茹で、水にさらして水気を切っておく。3cm長さのざく切りにする。まいたけはほぐして、耐熱ボウルに入れラップをしてレンジで2分ほど加熱する。
- ② 耐熱容器にAを入れ、レンジで20秒加熱し、よく混ぜる。
- ③ チンゲン菜、まいたけをAで和える。

<1人分> エネルギー21kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.5g
炭水化物 3.9g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.3g



野菜たっぷりトマトスープ(副菜1つ)

食物繊維は脂質の吸収を抑えてくれます!

材料4人分

- ・ブロッコリー.....100g
- ・玉ねぎ.....200g
- ・ささみ.....1本(60g)
- A トマトジュース(無塩)・400ml
- 水.....100ml
- コンソメ.....小さじ 2
- ・こしょう.....適量

作り方

- ① ブロッコリーは1房ごとに分け、大きければ半分に切る。茎も皮をむき、角切りにする。玉ねぎは1cmの角切りにする。ささみは、1cm幅でそぎ切りにする。
- ② 鍋に A を入れ、ささみ、玉ねぎを入れて、煮る。ささみに火が通ったら、ブロッコリーを入れる。
- ③ 全体に火が通ったら、火を止め、お好みでこしょうを振る。

<1人分> エネルギー63kcal たんぱく質 6.3g 脂質 0.5g 炭水化物 10.4g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 0.6g



かぼちゃのマフィン

作り方

豆腐でたんぱく質もとれるおやつ

材料5人分

- ・かぼちゃ.....100g
- ・絹豆腐.....50g
- ・砂糖.....40g
- ・オリーブオイル.....小さじ 1
- ・卵.....1個
- ・牛乳.....小さじ 2
- A 薄力粉.....100g
- ベーキングパウダー...小さじ 1
- ・黒ゴマ.....少々

<1人分>

エネルギー155kcal

たんぱく質 4.4g

脂質 3.5g 炭水化物 27.8g

食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.1g

- ① かぼちゃは種、ワタをとる。5cm程度の角切りにする。耐熱ボウルに入れ、ふわっとラップをし、レンジで 600W 2~4分程加熱する。
- ② ①を木べらなどでなめらかになるまでつぶす。冷ましておく。(生地で 2/3 量、中のあんが 1/3 量使用する)
- ③ オーブンを 180℃に予熱しておく。
- ④ 別のボウルに豆腐を入れ、スプーンなどで潰しながら混ぜる。なめらかになってきたら、砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ 潰したかぼちゃを 2/3 量、④のボウルに加え、混ぜる。
- ⑥ ⑤に、オリーブオイルと卵を加え、その都度混ぜる。Aをふるいにかけ、1/3 量を加え、混ぜる。牛乳を加えて混ぜ、残りのAを加えて混ぜる。
- ⑦ スプーンでカップの 1/3 くらいまで生地を入れる。真ん中に、残りのかぼちゃペーストをのせ、上から生地を入れる。黒ゴマをのせる。
- ⑧ 予熱したオーブンで 15~20 分焼く。

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

