



令和7年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修⑥
～バランスのよい減塩レシピ～

11 1人分

エネルギー521kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 食物繊維 6.5g
炭水化物 71.9g 食塩相当量 1.5g



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



タンドリーポーク(主菜2つ、副菜 0.5 っ)

材料4人分

- ・豚ロース(生姜焼き用)・・・280g
- A 無糖ヨーグルト・・・60g
- ケチャップ・・・大さじ 2
- カレー粉・・・大さじ 1
- 砂糖・・・小さじ 2
- ・サラダ油・・・小さじ 2
- ・フリルレタス・・・80g
- ・ミニトマト・・・8 個

作り方

- ①ボウルに A を混ぜ合わせる。豚肉の両面にまんべんなく A がつくようにし、5 分ほど漬けておく。
- ③フライパンに油をひき、熱する。漬け込んだ豚肉を並べ、両面がこんがりするまで焼く。
- ⑤フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる。皿に盛り、その上に豚肉をのせ、ミニトマトを添える。

<1人分> エネルギー209kcal たんぱく質 14.7g 脂質 14.1g 炭水化物 7.4g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.3g



れんこんとほうれん草のツナマヨ和え(副菜1つ)

材料4人分

- ・れんこん・・・80g
- ・ほうれん草・・・200g
- A ツナ・・・1 缶(70g)
- しょうゆ・・・小さじ 1/2
- マヨネーズ・・・小さじ 2

作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。ほうれん草は茹でて水気をよく絞っておく。3 cm長さに切る。
- ② れんこんの水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをしてレンジで600W2分ほど加熱する。
- ③ 別のボウルに A の調味料を混ぜ合わせる。れんこんとほうれん草を加え、全体を和える。

<1人分> エネルギー48kcal
たんぱく質 4.4g 脂質 1.9g
炭水化物 4.8g 食物繊維 1.8g
食塩相当量 0.3g

白菜のピリ辛味噌汁(副菜1つ)

他の野菜やきのこを入れても
美味しい♪

材料4人分

- ・白菜……………160g
- ・ニラ……………80g
- ・人参……………80g
- ・だし汁…………600ml
- ・味噌……………大さじ 1
- ・豆板醤……………小さじ 1

作り方

- ①かつお節と昆布でだしをとる。白菜は、芯と葉に分け、食べやすい大きさにざく切り、ニラは3cm長さに、人参は2mm幅のいちょう切りにする。
- ②鍋にだし汁、人参、白菜の芯の部分を入れ、煮立たせる。
- ③人参が柔らかくなったら、ニラと白菜の葉を加え、煮る。
- ④具材が柔らかくなったら、火を止め、味噌と豆板醤を溶かし入れる。

<1人分> エネルギー26kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.4g 炭水化物 5.4g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 0.9g

さつまいものもち

上新粉を使うことで歯切れのよい
もちになります🌸

材料4人分

- ・さつまいも…120g
- ・上新粉…大さじ 2
- ・はったい粉…大さじ 1
- ・砂糖…小さじ 2
- ・熱湯…大さじ2~3

作り方

- ①さつまいもは適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。ボウルに入れ、木べらなどでなめらかになるまでつぶす。
- ②①に上新粉を加えて混ぜる。混ぜたら、少しずつ熱湯を加え、耳たぶの柔らかさになるまでよく混ぜる。
- ③②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、レンジで2分ほど加熱する。
- ⑤やけどに気を付けながら、よくこねる。手に水を付け、16等分にし、丸める。
- ⑥はったい粉と砂糖を混ぜ合わせる。⑤をひとつずつ転がしながら、はったい粉砂糖を周りにつける。

<1人分>

エネルギー67kcal

たんぱく質 1.1g

脂質 0.4g 炭水化物 15.4g

食物繊維 0.9g 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★

中央保健センター ☎0897-52-1215

