



令和7年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修⑨

～免疫力アップ減塩レシピ～

食事1人分(デザートなし)

エネルギー637kcal たんぱく質 36.1g

脂質 25.4g 食物繊維 8.3g

炭水化物 73.4g 食塩相当量 2.5g

食育ピクトグラム3 バランスよく食べよう

主食・主菜。副菜を組み合わせた
食事で、バランスの良い食生活に
つなげましょう。

また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



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



鶏とえのきのいなり (主菜2つ、副菜0.5つ)

材料4人分

- ・鶏ミンチ(ムネ).....320g
- ・ピーマン.....80g
- ・えのき.....100g
- ・油揚げ・いなり用正方形8枚
(5~6 cm長さ)
- ・片栗粉.....大さじ1
- ・こしょう.....少々
- A [ケチャップ.....小さじ4
- オイスターソース・大さじ1
- ・サラダ油.....小さじ2



- ①油揚げは半分に切って、袋状に開きボウルにいれ、熱湯を回しかけて油抜きする。冷水でサッと洗い、粗熱をとる。
水気を絞る。
- ②ピーマンはみじん切り、えのきは1cm長さに切る。
- ③ボウルに鶏ミンチと②、こしょう、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ④①の油揚げに③の生地を詰める。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、熱する。④を並べ、中火で焼く。焼き目がついたら水大さじ1~2を加え、蓋をして3~4分蒸し焼きにする。
- ⑥⑤にAを加え、いなりの表面に絡めるようにして焼く。

<1人分>

エネルギー275kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.1g 炭水化物 7.3g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.8g



大豆のキムチーズ和え(副菜0.5つ)

発酵食品×抗酸化作用のある食品の
組み合わせで、手軽に免疫力アップ!

材料4人分

- ・水煮大豆.....100g
- ・ほうれん草.....140g
- ・キムチ.....40g
- ・プロセスチーズ.....40g
- ・しょうゆ.....小さじ1



- ①ほうれん草は茹で、1 cm長さに切る。キムチは粗めに刻む。
チーズは5mm角に切る。
- ②ボウルに具材をすべて加え、混ぜ合わせる。

<1人分> エネルギー89kcal たんぱく質 7.1g 脂質 5.2g
炭水化物 4.0g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 0.8g



人参とたたき長芋の甘酒みそ汁（副菜1.5つ）

人参と甘酒、味噌の優しい甘みと
長いものシャキシャキ食感が美味しい🌟

材料4人分

- ・人参……………160g
- ・長いも……………240g
- ・甘酒(米麹)……………1本
(200ml程度)
- ・だし汁……………400ml
- ・味噌……………小さじ4

作り方

- ①人参は2mm幅のいちょう切りにする。長いものは皮をむき、少し形が残るくらいまでたたく。
- ②鍋にだし汁と人参を入れ、煮る。沸騰し、人参が柔らかくなったら、たたいた長いもと甘酒を入れて煮る。
- ③火を止め、味噌を溶かし入れる。

<1人分> エネルギー103kcal たんぱく質 3.3g 脂質 0.6g
炭水化物 23.3g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 0.9g



恵方巻風ロールケーキ（ひも1つ）

たまご焼き器がくっつきやすい場合は、
クッキングシートを敷いて焼くと
ひっくり返しやすい👍

材料1本分(4等分)

- ・卵……………1個
- ・砂糖……………40g
- ・薄力粉……………40g
- ・牛乳……………大さじ3
- ・サラダ油……………大さじ1
- A 無糖ヨーグルト・100g
- 蜂蜜……………大さじ1

作り方

- ①ヨーグルトは水切りしておく。卵を卵黄と卵白にわける。卵白をハンドミキサーで泡立てる。砂糖を3回に分けて加えながら、ツノが立つくらいまで攪拌する。
- ②別のボウルに卵黄と牛乳、ふるった薄力粉を入れて混ぜる。
①を加え、均一になるまで混ぜ合わせる。
- ③たまご焼き器にサラダ油を塗り、弱火で熱する。
- ④②の生地をたまご焼き器に流し入れる。アルミホイルで蓋をし、3分ほど焼く。表面が乾いたら、裏返して2～3分ほど焼く。
- ⑤フライパンから取り出し、粗熱をとる。Aを混ぜ合わせ、生地の巻き始めを厚めに塗り、一気に巻いていく。（巻き終わりは斜めに切り落とすと綺麗に仕上がる）
- ⑥ラップできつめにつつみ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦食べる直前に切り分ける。

<1人分> エネルギー157kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.7g
炭水化物 23.4g 食物繊維 0.3g 食塩相当量 0.1g



粗熱が取得してほんのり温かいくらいで、
巻くとヒビが入りにくい！
ゆっくり巻くと割れやすくなります△

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

