

「シャキッと百菜！いきいき弁当」 レシピ紹介

【主菜】豚肉と野菜のさっぱり炒め



1人分

塩分：0.9g
野菜：約90g

<材料>2人分
○豚肉こま切れ…100g
○キャベツ…100g(葉大2枚程度)
○にんじん…1/3本
○にんにく…1かけ
○バター…10g
★レモン汁…大さじ1
★わさび…小さじ1/2
★しょうゆ or めんつゆ…小さじ2

<作り方>

- 1) キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2) フライパンを熱し、バター、にんにくを入れて豚肉を炒め、火が通ったら野菜を入れる。
- 3) ②がしんなりしたら、★の調味料を混ぜ合わせ、味付けをする。

減塩のコツ!

◎レモン汁の酸味とわさびの辛さがアクセント!
◎バターで風味もアップ!

【主菜】れんこんはんぺんフライ



1人分

塩分：0.4g
野菜：約20g

<材料>2人分
○れんこん(水煮)…40g
○はんぺん…1/2枚
○しそ…2枚
○スライスチーズ…1枚
○卵…1個
○薄力粉…適量
○パン粉…適量
○揚げ油…適量

<作り方>

- 1) れんこんは5mm幅の輪切りにする。
- 2) はんぺんは手であらくつぶす。
- 3) しそは1/2に、スライスチーズは1/4に切る。
- 4) れんこんに薄力粉をまぶし、はんぺん、しそ、チーズをはさみ、卵、パン粉を付ける。
- 5) ④を180℃に熱した油でカラッと揚げる。

減塩のコツ!

◎しその風味でおいしく減塩!

【主菜】磯の香卵焼き



1人分

塩分：0.4g

<材料>2人分
○卵…2個
○乾燥わかめ…小さじ1
○あおさのり…小さじ1
★砂糖…小さじ1/2
★みりん…小さじ1/2
★しょうゆ…小さじ1/2
★かつお昆布だし…大さじ2

<作り方>

- 1) 乾燥わかめを水でもどす。
- 2) ボウルに卵を溶き、①とあおさのり、★の調味料を入れて混ぜる。
- 3) フライパンに油をひき、卵焼きを作る。

減塩のコツ!

◎だしを使っておいしさUP!

【主菜】ぶりの柚子味噌焼き



1人分

塩分：1.1g

<材料>2人分
○ぶり…2切れ
○レモン汁…小さじ1
★みそ…大さじ1
★砂糖…大さじ1
★料理酒…大さじ1
★みりん…大さじ1
○柚子…少々
○柚子の果汁…小さじ1

<作り方>

- 1) ぶりにレモン汁をふりかけ、臭みをけす。
- 2) 鍋に★の調味料を入れ、火にかける。
- 3) ②に柚子の皮、柚子の果汁を入れ、火を止める。
- 4) ①をグリルで両面をこんがり焼き、③のをせて焼き目を付ける。

減塩のコツ!

◎ゆずの香りで上品な味に!
◎表面に味を付けて減塩!

【その他】豆乳ずんだもち



1人分

塩分：0.1g

<材料>2人分
○枝豆(むき身)…60g
○砂糖…大さじ1
○食塩…少々
○白玉粉…60g
○豆乳…60g

<作り方>

- 1) 枝豆のむき身をすりこぎでつぶし、なめらかにする。
- 2) ①に砂糖、塩を入れて混ぜる。
- 3) 白玉粉に豆乳を入れて練り、一口大にして形を整える。
- 4) ③を熱湯で茹で、水に取る。
- 5) ④に③のをせ、出来上がり。

【副菜】さといもの味噌バター煮



1人分

塩分：0.4g

<材料>2人分
 ○さといも…120g
 ○かつお昆布だし…80g
 ★味噌…小さじ1
 ★みりん…小さじ1
 ★砂糖…小さじ1
 ★かつおぶし…少々
 ○白すりごま…少々
 ○無塩バター…10g

<作り方>

- 1) さといもは、皮をむき、だし汁で煮る。
- 2) ①に火が通ったら、★の調味料を入れ、味を付ける。
- 3) 煮汁が飛んだら、白すりごま、無塩バターを入れ、からめる。

減塩のコツ!

◎バター風味でコクがUP!

【副菜】ほうれん草のツナ和え



1人分

塩分：0.2g
 野菜：約50g

<材料>2人分
 ○ほうれん草…1/2束
 ○ツナ缶…1/2缶
 ○白だし…小さじ1

<作り方>

- 1) ほうれん草を茹でて水にとり、水気を絞ったら、4cm長さに切る。
- 2) ツナ缶の油を切る。
- 3) ①、②、白だしを和える。

減塩のコツ!

◎白だしを上手に使っておいしく減塩!

【副菜】ぱくぱくピクルス



1人分

塩分：1.1g
 野菜：約120g

<材料>6人分
 ○大根…1/3本
 ○にんじん…1本
 ○黄パプリカ…1個
 ○ミニトマト…20個
 ★リンゴ酢…80~100cc
 ★食塩…15g
 ★砂糖…40~50g
 ★黒こしょう…少々
 ★鷹の爪…1/2本

<作り方>

- 1) 大根・にんじん・黄パプリカは乱切りにする。
- 2) ミニトマトは、皮を湯むきをする。
- 3) 鍋に★の調味料を入れ、沸騰させる。
- 4) ③に①・②を入れ、粗熱がとれるまで冷ましたら、保存容器に移して冷蔵庫で冷やす。
- 5) 一晩つけたら出来上がり。
 ※酸味が苦手な方は、リンゴ酢を少なめに、砂糖を多めにしてみるとよいですよ!

減塩のコツ!

◎酢を使用し、少ない塩分でおいしい漬物!

【副菜】ピリ辛煮しめ



1人分

塩分 1.7g
 野菜：約110g

<材料>2人分
 ○れんこん…5cm
 ○ごぼう…1/4本
 ○にんじん…1/4本
 ○たけのこ(水煮)…50g
 ○こんにゃく…30g
 ○しいたけ…2枚
 ○さやいんげん…10g
 ○昆布だし…200ml
 ★しょうゆ…大さじ1
 ★みりん…大さじ2
 ★料理酒…大さじ1/2
 ★コチュジャン…小さじ1

<作り方>

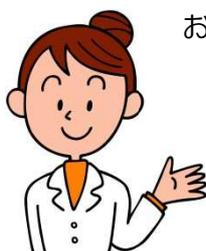
- 1) れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこを乱切りにし、しいたけは1/4に切る。
- 2) こんにゃくは一口大にちぎる。
- 3) 鍋にだし汁をとり、①、②、★の調味料を入れ、煮る。
- 4) さやいんげんは筋をとり、熱湯で色よく茹で、最後に盛り付ける。

減塩のコツ!

◎コチュジャンでピリ辛に!
 ◎しっかりとっただし汁で減塩!

食事は、

おいしく!楽しく!
 バランスよく!



上手に使っておいしく減塩!!

