

ケーキサレ

材料：2人分

たまねぎ	50g	牛乳	60g	
ベーコン	20g	ホットケーキミックス	100g	
にんじん(皮付き)	25g	ピザ用チーズ(※)	25g	
こまつな	40g	サラダ油	6g(小さじ1と½)	
しめじ(石突きを取る)	40g	A	レタス	20g
かぼちゃ	50g		トマト	20g
こしょう	少々		オレンジ	20g
卵	25g(½個)			

作り方

- たまねぎ、ベーコンは薄切りにし、にんじん、こまつな、しめじは大きめのみじん切りにする。
- かぼちゃはラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、1cm角に切る。
- フライパンに分量のサラダ油半量を入れ1を炒め、こしょうを振り、粗熱を取る。
- ボウルで卵・牛乳・ホットケーキミックスをなめらかになるまで混ぜ、2・3・チーズを加えてさっくり混ぜる。
- フライパンに残りのサラダ油を薄く引き、4を入れて弱火で焼き、表面がプツツしたら裏返して3分焼く。
- 焼きあがったら食べやすいようにカットし、[A]と一緒に盛り付ける。



1人分 エネルギー 370kcal / たんぱく質 12.8g / 脂質 14.6g / 炭水化物 50.6g / 塩分 0.9g

おすすめポイント

◎冷蔵庫のなかにある余った野菜などで手軽に作れて栄養たっぷり。朝食やおやつに。
※ピザ用チーズは25%減塩タイプを使用。

かぼちゃとブロッコリーのヨーグルトサラダ



材料：2人分

ブロッコリー	80g	A	プレーンヨーグルト	8g(大さじ½)
かぼちゃ	90g		マヨネーズ	6g(大さじ½)
サラダチキン	55g		粒マスタード	5g(小さじ1)
ゆで卵	1個		こしょう	少々
ミニトマト	4個			

作り方

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジ(600w)で2分加熱。かぼちゃは切る前にレンジに2分かけ、冷まして一口大に切り、硬いようならさらに1分加熱。ざるにあけて水分をとばす。
- ゆで卵は8等分に切る。サラダチキンは手で割く。
- ミニトマトは半分に切る。
- ボウルで[A]を混ぜ、1、2を加えてサッと和える。器に盛り付けたらミニトマトを飾る。

1人分 エネルギー 149kcal / たんぱく質 13.4g / 脂質 6.3g / 炭水化物 14.0g / 塩分 0.5g

おすすめポイント

◎マヨネーズにヨーグルトを加えることで塩分が抑えられ、粒マスタードの風味で減塩でも美味しくいただけます。

千葉県食生活改善協議会は、

“私達の健康は私達の手で”

をスローガンに、食を通じた健康づくりと郷土料理の伝承のボランティア活動を続けています。

食べることは生きることの基本です。このレシピ集を通じて、健康的で美味しく楽しい食卓が広がることを願っております。



あと一品にまよったら...

“ふやさう野菜

・へらさう塩”レシピ

～野菜・きのこ 100g以上、塩分 0.9g以下のお手軽な一品～

千葉県食生活改善推進員が
お薦めする

夏野菜のラタトゥイユ



材料：2人分

なす	45g	ベーコン	10g
ズッキーニ	50g	オリーブオイル	小さじ1
パプリカ(黄)	75g	塩	小さじ½
トマト	150g	トマトケチャップ	小さじ½

作り方

- なす、パプリカ、トマトは一口大に切る。
- ズッキーニは1cm厚さの半月切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 鍋にオリーブオイル、2を入れて塩を振り、混ぜる。
- ふたをして弱めの中火にかけ、時々ふたをあけて混ぜながら4～5分煮る。1を加えて、さらに3分ほど蒸し煮にする。
- ふたをあけてケチャップを加えて汁気をとばしながら好みの濃度になるまで煮る。

1人分 エネルギー 73kcal / たんぱく質 2.1g / 脂質 4.2g / 炭水化物 83g / 塩分 0.7g

おすすめポイント

◎材料にたまねぎを加えても◎。炒める時にんにくを加えると香りがよくなります。
◎冷まして、味をなじませてから食べても美味しいです。

枝豆のコールスローサラダ

材料：2人分

キャベツ	140g	えだまめ(さや付き)	60g	
にんじん	40g	A	酢	小さじ1と½
塩	小さじ¼		砂糖	小さじ½
ホールコーン缶	20g		マヨネーズ	小さじ2
			黒こしょう	少々

作り方

- キャベツは葉と芯に分け、せん切り(芯は薄切りにしてからせん切りにする)。にんじんもせん切りにする。
- ボウルにキャベツとにんじんと塩を入れて、軽くもみ10分おく。
- えだまめはゆでて、さやから出しておく。
- [A]を別の大きめのボウルで混ぜ合わせておく。
- 2の水気をしっかりと絞り、コーンとえだまめと一緒に4に入れ、味をなじませる。



1人分 エネルギー 75kcal / たんぱく質 2.6g / 脂質 4.0g / 炭水化物 9.4g / 塩分 0.8g

おすすめポイント

◎野菜の水分をしっかりきって作ると美味しくできます。
◎えだまめを使うことでたんぱく質も摂れます。

ねばねばトマトのポン酢和え



材料：2人分

トマト …… 1個 (200g) みょうが …… 2個 (40g)
 おくら …… 4本 (40g) ポン酢 …… 大さじ2
 きゅうり …… ½本 (50g) 白ごま …… 小さじ2

作り方

- 1 トマトは角切り、おくらはゆでて1cm長さの輪切り、きゅうりは1cm幅の角切り、みょうがは縦半分にして斜めせん切りにし、器に盛る。
- 2 ポン酢と白ごまをかけて出来上がり。

手づくりポン酢 (ペットボトル1本分)

しょうゆ・酢・ゆず果汁・出し汁 …… 各 ½ カップ
 みりん …… 大さじ2

おすすめポイント

◎ポン酢しょうゆを手づくりすると市販品より塩分が減らせます。サラダや豆腐などにドレッシング代わりに利用してみてください。

1人分

エネルギー 51kcal / たんぱく質 2.3g / 脂質 1.3g / 炭水化物 8.9g / 塩分 0.6g

かぼちゃと枝豆のサラダ

材料：2人分

かぼちゃ …… ½個 (160g) マヨネーズ …… 大さじ2
 えだまめ(さや付き) …… 80g プレーンヨーグルト …… 大さじ2
 プロセスチーズ …… 小2枚 30g カレー粉 …… 小さじ½
 こしょう …… 少々

作り方

- 1 かぼちゃは1.5～2cm角に切り、耐熱皿に並べ、大さじ1の水をかけ、ふんわりラップをする。電子レンジ(600w)で2分程度加熱する(蒸気の上った蒸し器で10分ほど蒸しても良い)。
- 2 えだまめはゆでて、さやから出しておく(冷凍の場合は解凍する)。チーズは角切りにする。
- 3 ボウルに[A]の調味料を入れてよく混ぜ、1、2を加えて和える。



1人分

エネルギー 226kcal / たんぱく質 8.2g / 脂質 14.9g / 炭水化物 19.7g / 塩分 0.7g

おすすめポイント

◎かぼちゃとえだまめとチーズの食感の違いを楽しめ、ヨーグルトマヨドレでさっぱりといただけます。

にんじんとえのきたけのきんぴら



材料：2人分

にんじん …… ½本 (80g) 酒 …… 小さじ2
 えのきたけ …… 1袋 (200g) A 砂糖 …… 小さじ½
 ごま油 …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1と½
 七味唐辛子 …… 好みで

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。えのきたけは石突きを切り落とし、半分の長さにして細かくほぐす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんじんをしんなりするまで中火で炒める。さらにえのきたけを加え、炒める。
- 3 [A]を加えて、汁気が少なくなるまで炒める。
- 4 お好みで七味唐辛子を混ぜて出来上がり。

1人分

エネルギー 77kcal / たんぱく質 3.3g / 脂質 2.3g / 炭水化物 12.6g / 塩分 0.6g

おすすめポイント

◎冷めても美味しいので、作り置きにもおすすめです。

4種のきのこのこのマリネ



材料：2人分

エリンギ …… 60g 塩 …… 小さじ¼
 えのきたけ …… 80g A 砂糖 …… 大さじ½
 しめじ …… 70g 酒 …… 小さじ2
 しいたけ …… 30g 酢 …… 大さじ3
 サラダ油 …… 大さじ1 粗びき黒こしょう …… 少々

作り方

- 1 エリンギは食べやすい大きさに裂き、えのきたけとしめじは石突きを取って小房に分ける。しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、強火で1と塩を入れ、炒める。さらに[A]を加えて、ひと煮立ちさせる。
- 3 粗熱がとれたら、黒こしょうを振り混ぜ、容器に移し冷蔵庫で冷やす。

1人分

エネルギー 105kcal / たんぱく質 3.0g / 脂質 6.4g / 炭水化物 9.7g / 塩分 0.7g

おすすめポイント

◎お酢の効果で、少ない塩分でも美味しくいただけます。

ツナと野菜のさっぱり和風サラダ

材料：2人分

たまねぎ …… ½個 (100g) ポン酢 …… 大さじ1
 きゅうり …… ½本 (50g) オリーブオイル …… 大さじ½
 ミニトマト …… 4個 (50g) A 砂糖 …… 小さじ½
 ツナ油漬缶 …… ½缶 (35g) 粒マスタード …… 小さじ½
 黒こしょう …… 少々

作り方

- 1 たまねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 ツナ缶は油をきる。
- 3 [A]を合わせる。
- 4 ボウルに1と2を入れ、上から[A]をかけて和える。
- 5 黒こしょうを振るとさらに美味しい(好みで)



1人分

エネルギー 120kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 7.8g / 炭水化物 7.2g / 塩分 0.9g

おすすめポイント

◎たまねぎときゅうりを同じ薄さにすることで味なじみが良くなります。粒マスタードが良いアクセントになり、食欲がないときにもおすすめです。

なすの香味サラダ



材料：2人分

たまねぎ …… ½個 (100g) 青じそ …… 1枚 (1g)
 なす …… 1本 (80g) 削り節 …… 1袋 (2.5g)
 みょうが …… 1個 (20g) しょうゆ …… 大さじ½

作り方

- 1 たまねぎは縦半分にして薄切りにする。なすは半月の薄切り、みょうがは縦半分にして薄切りにする。
- 2 1を水にさらし、水気をよくきる。
- 3 ボウルに2を入れて混ぜ合わせて器に盛り、ちぎった青じそを散らして削り節をのせる。しょうゆをかけて全体を混ぜていただく。

1人分

エネルギー 33kcal / たんぱく質 1.8g / 脂質 0.0g / 炭水化物 5.1g / 塩分 0.7g

おすすめポイント

◎手軽に作れ、香味野菜を使うことで減塩で低カロリー。ポン酢をかけてもさっぱりと召し上がれます。