

減塩しよう！

かぼちゃとアスパラガスのにんにく炒め



(1人当たり) エネルギー：139kcal 食塩相当量：0.7g

材料 (4人分)

かぼちゃ	…	160g
アスパラガス	…	4本
しめじ	…	60g
ベーコン	…	4枚
にんにく	…	1かけ
赤唐辛子	…	1本
オリーブ油	…	大さじ1
塩・こしょう	…	少々

作り方

- ① かぼちゃは8mm厚さ、アスパラガスは斜めに切る。にんにくはみじん切りにし、しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ② ベーコンを2cm幅に切る。赤唐辛子は種を除き、輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子、かぼちゃを入れ、弱火にかける。にんにくの香りが立ったらしめじ、ベーコンを加える。
- ④ かぼちゃを返し、アスパラガスを加え炒め合わせる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え、器に盛りつける。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

- 香辛料を入れることで香りが良くなり、薄味でも満足感が得られます。
- 季節の野菜を使ってアレンジしてみてください



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



作成：柴田町ヘルスマイト (R4.10.28)

減塩しよう！

ツナときゅうりの混ぜご飯



(1人当たり) エネルギー：360kcal 食塩相当量：0.7g

材料 (4人分)

ごはん	…	600g
ツナ缶	…	140g
きゅうり	…	80g
しょうが	…	10g
塩	…	少々
白ごま	…	小さじ1

作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩少々をふる。しょうがは千切りにする。
- ② ボウルに温かいごはん①、油を切ったツナ缶を加え混ぜる。
- ③ 茶碗に盛り付け、最後にごまをかける。

🌸 ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸

〇ツナの塩気としょうがの香りで、薄味でもおいしくいただけます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

鮭のチャンチャン焼き風



(1人当たり) エネルギー：256 kcal 食塩相当量：0.3g

材料 (4人分)

鮭	…4切れ	おろししょうが	…大さじ1
キャベツ	…4枚	酒	…大さじ4
玉ねぎ	…中1個	バター	…20g
ブロッコリー	…小12切	レモン	…4切れ
にんじん	…中1/2本		
しめじ	…1/4株		
赤パプリカ	…1個		

作り方

- ① 鮭は骨を取り除き、おろししょうがと酒に10分浸けておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。キャベツ、にんじん、赤パプリカは千切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ブロッコリーも一口大に切り分ける。
- ③ アルミホイルに玉ねぎ、キャベツ、鮭、ブロッコリー、にんじん、しめじ、パプリカの順に重ね、バターをのせて包む。
- ④ ③をフライパンに並べ、水を200ml程度入れて蓋をし、中火で10分～12分蒸す。くし切りにしたレモンを添える。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

○ホイル焼きにすると食材の香りが豊かになり、少ない調味料でおいしく食べられます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



中華サラダ



(1人あたり) エネルギー： 118kcal 食塩相当量： 0.8g

材料 (4人分)

かぼちゃ … 200g	酢…大さじ1	} A
きゅうり … 1本	塩…小さじ1/2	
ちくわ … 小2本	こしょう…少量	
しょうが … ひとかけ (5g)	いり白ごま…小さじ1/2	
	ごま油…小さじ1	
	サラダ油…大さじ2	

作り方

- ① かぼちゃは3mm厚さのいちょう切りにし、3～4分茹で、ザルにあげて冷ます。(電子レンジで3分加熱でもよい)
- ② きゅうりは縦半分に切って、斜めに薄く切る。ちくわは斜めの薄い輪切りにする。
- ③ ボウルにAの材料を合わせてドレッシングを作り、①と②をあえて深皿などに盛り、千切りにしたしょうがを散らす。

🌸 ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸

〇お酢などの酸味を活用すると、うす味でもおいしく食べられます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

減塩しよう！

キャベツとみょうがの粒マスタード和え



(1人あたり) エネルギー： 84 kcal 食塩相当量： 0.2 g

材料 (4人分)

キャベツ	… 4枚	} A
みょうが	… 8個	
にんじん	… 中 1/2本	
粒マスタード	… 小さじ 4	
レモン汁	… 小さじ 2	
砂糖	… 小さじ 2	

作り方

- ① キャベツを一口大に切り、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、みょうがは千切りにする。
- ② キャベツとにんじん、水大さじ4(分量外)をフライパンに入れ、強火で2分蒸す。途中みょうがを加える。
- ③ 火が通ったら水気を絞り、粗熱をとる。
- ④ ③にAを和える。

🌸 ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス 🌸

〇粒マスタードなどの香辛料を活用すると無理なく塩分を減らすことができます。



柴田町ホームページにはヘルスメイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

鶏肉のごま焼き



(1人あたり) エネルギー： 244kcal 食塩相当量： 0.1g

材料 (4人分)

鶏むね肉	… 400g	} A	白いりごま	… 大さじ 8
みりん	… 大さじ 2		ごま油	… 大さじ 1
おろししょうが	… 小さじ 4		ミニトマト	… 12個
酢	… 小さじ 2		レタス	… 4枚
			レモン	… 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は皮をとり、Aに30分～1時間浸ける。
- ② 汁気を軽くとり、いりごまをまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を弱火で両面焼く。
- ④ 皿に③とミニトマト、レタス、くし切りにしたレモンを盛り付ける。

🌸 ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸

〇ごまやしょうがの風味でおいしく食べられます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください