

## 簡単！減塩・副菜レシピ



### ◇大根とさばのサラダ

材料（4人分）

|          |               |
|----------|---------------|
| さば缶詰（水煮） | …1/4 缶（40g）   |
| 大根       | …8cm（200g）    |
| 塩        | …少々           |
| 玉ねぎ      | …小 1/4 個（40g） |
| セロリ      | …中 1/2 本（40g） |
| A        | しょう油…小さじ1と1/2 |
|          | レモン汁…小さじ1と1/2 |
|          | 鯖缶の汁…小さじ1     |
|          | 砂糖…小さじ2/3     |
|          | こしょう…少々       |

＝作り方＝

野菜の摂取量 70g

- ① 大根は皮をむいて 4cm 長さのせん切りにする。分量の塩を加えて軽くもみ、10 分ほど置いて、水気を絞る。
- ② セロリは筋を取り、4cm 長さのせん切りにする。葉の部分（分量外）を少々みじん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ③ さば缶の身と汁を分け、身をほぐす。
- ④ Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 水気を切った大根と玉ねぎ、セロリ、ほぐしたさばを④で和え、こしょうで味を調え、器に盛る。

1 人分の栄養価（推定値）（エネルギー34kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.9g 食塩相当量 0.5g）

### ◇切干大根のナポリタン風

材料（4人分）

|         |             |
|---------|-------------|
| 切干大根（乾） | …30g        |
| にんじん    | …1/4 本（30g） |
| ピーマン    | …1 個        |
| コーン（缶詰） | …30g        |
| ツナ缶詰    | …1 缶（70g）   |
| ハム      | …20g        |
| A       | ケチャップ…小さじ1  |
|         | コンソメ…小さじ1   |
|         | 水…150cc     |

＝作り方＝

野菜の摂取量 70g

- ① 切干大根はもみ洗いし、水に 10 分程浸してもどし、ざく切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて短冊切りに、ピーマンはへたと種をとり、細切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ③ 鍋にピーマン以外の全ての材料と A の調味料を入れて、火にかける。沸騰後、中火か弱火にし、ピーマンを加えて汁気がなくなるまで煮る。

1 人分の栄養価（推定値）（エネルギー55kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.3g 食塩相当量 0.6g）

## ◇小松菜となめたけ和え

材料（4人分）

|        |            |        |
|--------|------------|--------|
| 小松菜    | …1袋        |        |
| えのきだけ  | …1/3袋(60g) |        |
| 桜えび(乾) | …小さじ1      |        |
| A      | しょう油       | …小さじ2弱 |
|        | みりん        | …小さじ2  |
|        | 酒          | …小さじ2  |

＝作り方＝

野菜・きのこの摂取量 75g

- ① えのきだけは根元を切り落とし、半分の長さに切る。鍋にAと桜えび、えのきだけを入れ、えのきだけがしんなりするまで弱火で煮る。
- ② 小松菜はゆでて、4cm長さに切り水気を絞る。
- ③ 小松菜と①を混ぜて、器に盛る。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー25kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.4g)

## ◇ブロッコリーのペペロンチーノ

材料（4人分）

|         |        |
|---------|--------|
| ブロッコリー  | …200g  |
| ベーコン    | …20g   |
| にんにく    | …1片    |
| 鷹の爪     | …5mm片  |
| オリーブオイル | …大さじ1  |
| 塩       | …ひとつまみ |

＝作り方＝

野菜摂取量 50g

- ① ブロッコリーは小房に分け、洗う。茎の部分も皮を厚めにむいて薄切りにする。平らな耐熱皿に広げ、ふんわり2～3mmの厚さに切る。電子レンジ(600W)で2分加熱する(少し硬め)。※ゆでる場合は、沸騰で約1分硬めに茹でる。ざるに上げ、そのまま冷ます。
- ② ベーコンは細切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、②、鷹の爪を入れ、中火にかける。にんにくに薄く色がついてきたら、①を加え、塩で調味する。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー66kcal たんぱく質 2.9g 脂質 5.3g 食塩相当量 0.5g)

### <ワンポイントアドバイス>

**野菜は生と加熱(ゆでる・蒸すなど)と組み合わせて**

**野菜は  
1日350gとろう!**



生のキャベツ60gをざく切りにし、片手にのせた状態。



生のキャベツを加熱。指先が見えるほど、かさが小さくなりました。