



多賀城市

食育リーフレットvol.26

手軽で楽しい健康づくり&食育情報を掲載

レシピ  
4品掲載

たがじょう

からだ

げんき

T

K

G



キッチン



巻かない中華風ロールキャベツ

ほうれん草のわさびのり和え

シャキッとさっぱり酢オーブ

さわやかりんご酢寒天

掲載レシピー人あたりの  
栄養価(ご飯130gを含む)

カロリー：556kcal

たんぱく質：25.6g

脂質：14.0g

食物繊維：8.0g

塩分：2.2g



Vegetable 



HPにも掲載！



トピックス

減塩食品を活用しましょう！

# 巻かない中華風ロールキャベツ



(1人分)

225kcal  
たんぱく質16.5g  
脂質11.8g  
食物繊維2.2g  
塩分1.0g

**材料** 作りやすい分量 (3人分)

・豚挽き肉	210g
・卵(Lサイズ)	1/2個
・玉ねぎ	60g(約1/4個)
・生しいたけ	30g(2個)
・しょうが	6g
・キャベツ	240g(約1/4個)
★酒	小さじ2弱
★みりん	大さじ1/2
★減塩しょうゆ	小さじ2
★黒こしょう	少々
★減塩鶏がらだしの素	小さじ2
・水	300cc
○酒	大さじ1と2/3
○減塩しょうゆ	大さじ1/2

## 作り方

- ① ★、○の調味料をそれぞれ合わせておく。玉ねぎ、しいたけはみじん切り、しょうがはすりおろし、キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ボウルに豚挽き肉、卵、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、★の調味料を入れ、こね、食べやすい大きさに丸める。(目安は一人2個。小判型が食べやすい。)
- ③ フライパンに水、○の調味料を入れ、底を隠すように半分のキャベツを敷き詰め、その上に丸めた肉のたねをのせ、残ったキャベツをさらにのせる。
- ④ ふたをして中火で15~20分煮る。

# ほうれん草のわさびのり和え



(1人分)

30kcal  
たんぱく質2.8g  
脂質0.4g  
食物繊維2.1g  
食塩0.3g

**材料** 作りやすい分量 (3人分)

・ほうれん草	180g
・にんじん	30g
・減塩かにかまぼこ	30g
■減塩しょうゆ	大さじ1/2
■練わさび	2~3g
・焼きのり	1/2枚

## 作り方

- ① ■の調味料を合わせておく。にんじんは千切り、ほうれん草は3cm幅に切る。かにかまぼこは手で割く。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、ほうれん草を茹で、水気を切る。
- ③ ボウルに②、かにかまぼこ、焼きのりを入れ、■の調味料で和える。

# シャキッとさっぱり酢一歩

(1人分)

35kcal  
たんぱく質2.2g  
脂質1.1g  
食物繊維1.7g  
食塩0.8g

**材料** 作りやすい分量 (3人分)

・しめじ	30g
・水煮たけのこ	60g
・大豆もやし	45g
・乾燥わかめ	3g
・水	400cc
◆減塩鶏がらだしの素	小さじ2
◆酒	大さじ1/2
◆減塩しょうゆ	大さじ1/2
・酢	大さじ1/2
・ラー油	お好み



## 作り方

- ① ◆の調味料を合わせておく。しめじは手で割き、たけのこは薄切り、わかめは水で戻しておく。
- ② 鍋に水、しめじ、たけのこ、大豆もやし、◆の調味料を入れて煮る。
- ③ ②に火が通ったら、わかめ、酢を入れ火を止める。
- ④ お好みでラー油を入れる。

# さわやかりんご酢寒天

**材料** 作りやすい分量 (6人分)

・粉寒天	4g
・水	550cc
・りんご酢	大さじ4
・砂糖	大さじ4と2/3
・キウイ	1個



## 作り方

- ① 型を水で濡らしておく。キウイ薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れ、1分以上沸騰させる。
- ③ 弱火にしたらりんご酢、砂糖を入れ砂糖を煮溶かす。
- ④ 型に流し入れ、冷水もしくは冷蔵庫で冷やし固める。

(1人分)

38kcal  
たんぱく質0.2g  
脂質0.0g  
食物繊維0.8g  
食塩0.0g

## 減塩食品を活用しましょう

健康を意識すると、野菜の摂取量が重要となりますが、野菜の摂取量と食塩の摂取量は比例の関係があると言われていています。手軽に美味しく減塩できる減塩食品についてご紹介します。

### ▶ 日本高血圧学会 (JSH) 「減塩食品リスト」

2013年より、“適正で美味しい”減塩食品の普及を目的として、「減塩食品リスト」をホームページへ掲載し、2019年10月現在、幅広い領域の食品で**32社147製品**を掲載しています！

#### ポイント



- その食品の栄養素などの必要事項が正しく記載されていること
- 長く続けられるための美味しさがあり（対象食品とほぼ同じ味であること）

**審査を通過した減塩率20%以上の優良な食品です！**

献立で使用する減塩食品は・・・

商品	食塩相当量 (100gあたり)	減塩率	対象品	食塩相当量 (100gあたり)
味の素(株) <b>味の素KK丸鶏がらスープ ＜塩分控えめタイプ＞</b>	 26.7g	40%	味の素KK丸鶏がらスープ	48.3g
一正蒲鉾(株) <b>ピュアふぶき</b>	 1.3g	30%	かに風味かまぼこ	2.2g
キッコーマン食品(株) <b>特選丸大豆減塩しょうゆ</b>	 7.1g	50%	特選丸大豆しょうゆ	14.4g

JSH減塩食品リスト 日本高血圧学会 減塩委員会 (2019年10月現在)

### ▶ 国立循環器病センター「かるしお」

食品事業者から申請のあった商品の審査を実施し、美味しさと栄養バランスを兼ね備えた商品に対して「かるしお認定マーク」の表示を認める制度があり、その数は300製品を超えています。



## おいしく続けるコツ

確実においしいもの  
から食べてみる



### 料理によって使い分ける

- ▶ 煮物のしょうゆは、普通1：減塩1
- ▶ 肉や魚など、うま味の出る料理に使う

