

令和4年度

健康食ミニランチバイキング

レシピ集

減塩でからだ活き活き、素材イキイキ！

～ 地産地消・栄養バッチリ楽しい食卓 ～



主催：越前市食生活改善推進員会

趣 旨

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として、内閣府が提唱し、「食」を取り巻く課題を幅広い視点から改善していこうという取り組みが、全国各地で広まっています。越前市においても「越前市食と農の創造ビジョン」、「越前市健康21計画（第3次）」が策定され、私たち食生活改善推進員会もその一役を担うべく市内各地域で具体的な活動を行っています。

市民のみなさまに正しい食生活のあり方を理解し実践していただくために、私たちは「食」に関わる立場で様々な講習会や「健康食ランチバイキング」を長年続けています。「1日に何をどれだけ食べればよいか」という基本的視野に立った更なる取り組みが必要だと考えています。よい食習慣を身につけ、心身ともに健康な社会づくりを目的としてこの会を開催します。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、栄養バランスの良いお弁当をテイクアウトし、ご自宅でお召し上がりください。

目 次

主 食	コーン茶飯	2ページ
主 菜	きのこの肉巻き	2ページ
	鱈のソテー トマトソース	3ページ
	レタスとツナの卵炒め	3ページ
	厚揚げのカレーあんかけ	4ページ
副 菜	筑前煮	4ページ
	なすの甘辛みそ炒め	5ページ
	ぜんまいの白和え	5ページ
	オクラとながいもの酢の物	6ページ
	豆乳とトマトのスープ	6ページ
菓 子	にんじんゼリー	6ページ



市健康21計画（第3次）行動指針

主食
1SV

コーン茶飯



1人分栄養価

エネルギー	255 kcal	炭水化物	55.4 g
たんぱく質	5.3 g	カルシウム	15 mg
脂質	1.5 g	塩分	0.1 g

材料（5人分）

うるち米	1カップ（170g）
もち米	1カップ（170g）
大豆	20g
コーン	50g
黒ゴマ	小1/2（1.5g）
豆入り番茶	310ml
酒	大1（15g）
だし昆布	5cm×2



作り方

- 1 もち米は洗ってザルに上げ、水を切る。
- 2 うるち米は洗って水に30分つけてザルに上げて水を切る。
- 3 大豆は煎って、番茶に1時間つけておき、しゃもじの背でこすり、皮をむく。
（番茶は捨てないでおく）
- 4 1.2.3.コーン.酒を入れて普通の水加減まで番茶を入れて、よくかき混ぜてから昆布を入れて炊く。
- 5 炊き上がったら30分程蒸らし、盛り付けし、ごまをふる。

☆減塩ポイント☆

番茶の香り、コーンの甘味でそのままでもおいしく食べられますよ。



主菜
1SV

きのこの肉巻き



1人分栄養価

エネルギー	134 kcal	炭水化物	5.2 g
たんぱく質	8.9 g	カルシウム	13 mg
脂質	9.1 g	塩分	0.7 g

材料（4人分）

しめじ	40g
まいたけ	40g
万能ねぎ	20g
人参	60g
豚肉（薄切り）	160g
青しそ	8枚（4g）
サラダ油	大1（12g）
酒	小2（10g）
砂糖	小2（6g）
醤油	大1（18g）



作り方

- 1 しめじとまいたけは石づきを取り、人参は7cm位の細切りにして茹でる
- 2 1を4等分に分ける。
- 3 豚肉を広げて、青しそを敷き、2を芯にして巻く。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
全体に焼き色をつけ、ふたをして1分間蒸し焼きにする。
- 5 Aを回し入れ、強火にしてフライパンをゆすりながら全体にからめる。
- 6 ねぎをみじん切りにし、上から散らす。

☆減塩ポイント☆

きのこ類のうま味、ねぎや青しその香味野菜を活かす。

☆調理ポイント☆

水分が無くなるまで煮詰めると味が濃くなるため注意！
半分に切ると断面も見えて美しく盛り付けられます。
食べやすさも◎ トマトやレタスを添えると彩りもよくなります。





鯆のソテー トマトソース



1人分栄養価

エネルギー	122 kcal	炭水化物	10.6 g
たんぱく質	12 g	カルシウム	50 mg
脂質	4.5 g	塩分	0.6 g

材料（4人分）

鯆	4尾（200g）
塩	少々（1g）
こしょう	少々（0.1g）
サラダ油	4g
グリーンアスパラ	6本（100g）
塩	（1g）
トマト	2個（400g）
にんにく	1片（10g）
小麦粉	大2（18g）
バルサミコ酢	大1（15g）
バジルソース	小1（6g）



作り方

- 1 鯆は三枚におろし、せいごを取り、塩コショウをして、薄く小麦粉をまぶす。
- 2 アスパラは、根の方少し皮をむき、塩茹でにして7cmくらいに切る。
- 3 トマトは種を取り、7~8mmくらいの角切りにしてAと混ぜ合わせる。
- 4 油を熱し、みじん切りにしたにんにくを入れ、1をこんがり両面焼く。
- 5 3. 4を器に盛りアスパラを添える。

☆減塩ポイント☆

バルサミコ酢の香り良い酸味や、バジルソースの香りを活用。

☆調理ポイント☆

真っ赤なトマトを使用すると、彩りもきれいになります。
バジルが苦手な方は、少量にしましょう！
添えのアスパラは、季節によってインゲンやししとうに変えても◎



主菜
1.5SV

レタスとツナの卵炒め



1人分栄養価

エネルギー	189 kcal	炭水化物	1.9 g
たんぱく質	9.7 g	カルシウム	25 mg
脂質	16.3 g	塩分	0.4 g

材料（4人分）

レタス	260 g
ツナ缶	140 g
卵（2個）	100 g
サラダ油	大2（24 g）
こしょう	少々（0.1 g）



作り方

- 1 レタスは芯を取り、手で小さくちぎる。
- 2 卵をボウルに割り入れ、混ぜる。
- 3 フライパンに油大2を入れ、卵を軽く炒めて、取り出す。
- 4 レタス、ツナ、こしょうを入れて炒める。
- 5 卵を戻して、さっと炒める。

☆減塩ポイント☆

塩は使用せず、ツナ缶の塩分やこしょうを活用する。

☆調理ポイント☆

レタスは洗浄後にペーパータオルを使って水気を取りましょう。
卵のフワフワ感、レタスのシャキシャキ感を残すため、
強火で短時間に仕上げるのがコツ！
レタス、ツナを炒めるときは、ツナの油を活用して炒めましょう！





厚揚げのカレーあんかけ



1人分栄養価

エネルギー	146 kcal	炭水化物	7.4 g
たんぱく質	7.1 g	カルシウム	155 mg
脂質	10 g	塩分	0.7 g

材料（4人分）

厚揚げ	240g
人参	20g
えのき	20g
ピーマン	10g
パプリカ	10g
サラダ油	大1（12g）
だし汁	180ml
醤油	大1（18g）
みりん	大1（18g）
カレー粉	大1（6g）
片栗粉	大1（9g）



作り方

- 1 厚揚げは、対角線に8切れにする。
- 2 フライパンに油をひいて、切り口を焦げ目がつくまで焼く。
- 3 えのきは1/3の長さに切る。人参、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- 4 だし汁の中に醤油、みりん、カレー粉、3を入れ沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 5 1の上に4をかける。

☆減塩ポイント☆

カレー粉の風味でおいしく、塩や醤油の量を減らすことができます。

☆調理ポイント☆

カレー粉で辛さを調整しましょう。苦手な方は少なめにしましょう。





筑前煮



1人分栄養価

エネルギー	102 kcal	炭水化物	20.4 g
たんぱく質	2.5 g	カルシウム	56 mg
脂質	1.7 g	塩分	0.4 g

材料 (4人分)

れんこん	120 g
にんじん	120 g
ごぼう	120 g
板こんにゃく	100 g
干しいたけ	8 g
きぬさや	4 g
ごま油	小1 (4 g)
干しいたけの戻し汁	200ml
だし汁	400ml
砂糖	大1 (9 g)
酒	大2 (30 g)
しょうゆ	大1/2 (9 g)
みりん	大1 (18 g)
ごま	4 g

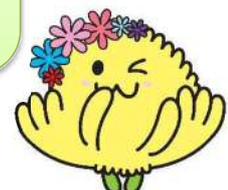


作り方

- 1 人参、ごぼう、れんこんは乱切りにする。
こんにゃくも乱切りにし、熱湯でサッとゆでる。
きぬさやは、サッとゆでる。干しいたけは水で戻して4等分に切る。
- 2 鍋に油をひき、ごぼう、れんこん、こんにゃく、干しいたけを入れて炒める。
油が回ってきたら、戻し汁とだし汁を加え、沸騰してきたら酒、砂糖、醤油を入れる。
煮えてきたら人参を入れる。
人参が柔らかくなってきたら最後にみりんを入れてツヤを出す。
- 3 器に盛って、きぬさやを乗せる。

☆減塩ポイント☆

干しいたけの戻し汁を使うことで、うま味が増し、
ごま・ごま油を使用することで、香り良く減塩できます。





なすの甘辛みそ炒め



1人分栄養価

エネルギー	62 kcal	炭水化物	7.3 g
たんぱく質	1.8 g	カルシウム	31 mg
脂質	3 g	塩分	0.4 g

材料 (4人分)

なす	100 g	
ピーマン	20 g	
たまねぎ	60 g	
エリンギ	40 g	
人参	40 g	
しょうが	10 g	
にんにく	8 g	
青しそ	5枚 (2.5 g)	
すりごま	5 g	
いりごま	5 g	
ごま油	6 g	
砂糖	A	大1/2 (4.5 g)
味噌		小1 (6 g)
酒		大1 (15 g)
醤油		小1 (6 g)



作り方

- 1 なすとピーマンは大きめの乱切りにする。にんにくとしょうがは、みじん切りにする。玉ねぎは1 cm幅のスライス、エリンギと人参は、2 cm幅の短冊切りにする。青しそは千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱して、にんにくとしょうがを炒めて香りを出す。
- 3 たまねぎ、人参、エリンギを炒め、火が通ったら、なす、ピーマン、すりごまを加え炒める。
- 4 弱～中火でふたをする。しっかり火が通ったら、Aを加えて炒める。
- 5 器に盛り、青しそといりごまをかける。

☆減塩ポイント☆

しょうがやにんにく、青しそを使うことで、
香りが良くなり、味噌や醤油の量を減らせます。



副菜
1SV

ぜんまいの白和え



1人分栄養価

エネルギー	82 kcal	炭水化物	11.9 g
たんぱく質	5.1 g	カルシウム	28 mg
脂質	2.7 g	塩分	0.3 g

材料（4人分）

ぜんまい	200g
人参	40g
しめじ	40g
砂糖	小1（3g）
醤油	小1（6g）
大豆（水煮）	100g
みりん	大1/2（9g）
塩	少々（0.4g）
醤油	少々（0.4g）
砂糖	大1と1/2（12g）



作り方

- 1 ぜんまいは2cm位の長さに切り、人参は千切りに、しめじは小房に切る。
砂糖、醤油で煮て、下味をつける。
- 2 大豆はやわらかく煮て、すり鉢でよくすり、調味料を入れて味を調える。
- 3 2に汁気を切った1を入れて和える。

☆減塩ポイント☆

大豆で和えることで、自然な甘みが広がり、調味料を減らすことができます。





オクラとながいもの酢の物



1人分栄養価

エネルギー	50 kcal	炭水化物	10.2 g
たんぱく質	2.5 g	カルシウム	45 mg
脂質	0.3 g	塩分	0.2 g

材料 (4人分)

オクラ	120g	
ながいも	120g	
カニカマ	40g	
酢	A	大1と1/3 (20g)
砂糖		大1 (9g)
みりん		小1 (6g)
だし汁		大4/5 (12g)



作り方

- 1 オクラは2分程ゆでる。冷水にさらし、5mm幅に切る。
- 2 ながいもは皮をむき、長さ4cm、幅1cmの角切りにして、茹でて、冷ます。
- 3 カニカマはほぐして、茹でて、冷ます。
- 4 Aを合わせておく
- 5 1,2,3を器に盛り、食べる直前に4をかける。

☆減塩ポイント☆

酢の酸味を活かすことで、塩分を使用しなくてもおいしく食べることができます。





豆乳とトマトのスープ



1人分栄養価

エネルギー	82 kcal	炭水化物	17.1 g
たんぱく質	3.7 g	カルシウム	23 mg
脂質	1.1 g	塩分	0.4 g

材料(4人分)

じゃがいも	180 g
玉ねぎ	60 g
人参	40 g
トマト野菜ミックスジュース(無塩)	400ml
砂糖	大1/2 (4.5 g)
豆乳	200ml
コンソメ	4 g
パセリ	2 g



作り方

- 1 ジャがいもは、皮をむき一口大に切る。玉ねぎと人参は1 cm角に切る。耐熱皿に入れて電子レンジ(600W)で3分間加熱する。
- 2 鍋にトマトジュースを入れて加熱し、コンソメ、砂糖を溶かす。
- 3 1と豆乳を加えて加熱する。器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

☆減塩ポイント☆

豆乳を入れることで、クリーミーになり、少ない塩分でもおいしく食べることができます。



にんじんゼリー



1人分栄養価

エネルギー	60 kcal	炭水化物	15 g
たんぱく質	1.1 g	カルシウム	23 mg
脂質	0.1 g	塩分	0.1 g

材料(4人分)

人参	200 g
粉寒天	小2 (2g)
オレンジジュース	360ml
水	200ml



作り方

- 1 人参は大まかに切り、柔らかくなるまで、茹でる。
 - 2 1にオレンジジュースを加え、ミキサーにかける。
 - 3 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら1分程かき混ぜる。
 - 4 3に2を加えて混ぜる。水で濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ※人参を加え、砂糖を足さないことで、自然な甘みのゼリーが出来上がります。
ミキサーを粗く行うことで、人参の食感も楽しむことができます。