

# 毎月8日は、 減塩・野菜の日

(や・8)  
毎日、野菜をたっぷり食べて、  
食塩は1日8g未満!!

## ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 焼き野菜のマリネ風
- ◆ 豆腐とえのきのみそ汁
- ◆ さばのみぞれ煮
- ◆ キャベツとほうれん草のピーナッツ和え



Photo: M. Matsuo

### <栄養価>

エネルギー	622 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	25.8 g
食塩相当量	2.7 g

### <野菜の量>

総量	190 g
うち緑黄色野菜	90 g

主菜のさばのみぞれ煮は揚げることで臭みが軽減され、大根おろして煮ることで食感よくいただけます。  
副菜の焼き野菜のマリネ風は野菜のフレッシュな歯ざわりを味わうことができます。

ピーナッツ和えはビタミンCを多く含む春キャベツ



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。  
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

### \*材料・分量\*

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
さばのみぞれ煮	さば	70	70×4切
	食塩(ふり塩)	0.2	小さじ1/7
	片栗粉	5	大さじ2強
	揚げ油	8	適量
	だいこん	50	200
	砂糖	2	小さじ2と2/3
	酒	3	小さじ2と1/2
	こいくちしょうゆ	5	大さじ1強
	だし汁	50	カップ1
	かいわれだいこん	3	12
焼き野菜のマリネ風	山芋	15	60
	かぼちゃ	40	160
	新たまねぎ	20	80
	赤パプリカ	5	20
	オリーブ油	2	小さじ2
	酢	3	小さじ2と1/2
	砂糖	3	小さじ4
	食塩	0.3	小さじ1/4
	黒こしょう	少々	少々
	キャベツ	20	80
豆腐とえのきのみそ汁	ほうれん草	30	120
	にんじん	10	40
	こいくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
	砂糖	1.5	小さじ2
	ピーナッツバター	3	小さじ3
	豆腐	20	80
	えのきたけ	10	40
	小ねぎ	2	8
	合わせみそ	10	40
	だし汁	120	カップ2と1/2

### \*作り方\*

#### 魚のみぞれ煮

- ① さばは一人あたり2切れに切りふり、塩をしてしばらくおく。
- ② ①の水気をきり片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ だいこんをすりおろし、ざるに入れて軽く水分をきる。
- ④ 鍋にAの調味料を入れ、火にかける。沸騰したら②のさばを入れ煮る。
- ⑤ ④におろしだいこんを加え、火を止める。
- ⑥ 皿に⑤のさばとおろしだいこんをのせ、根元を切り落としたかいわれだいこんを上にはらす。



#### 焼き野菜のマリネ風

- ① 山芋は5mm厚さの輪切りに、かぼちゃは5mmの薄いくし型に切り、新たまねぎはくし形に切る。
- ② オリーブ油を引いたフライパンで、①の野菜を焦げがつかないように注意しながら焼く。
- ③ パプリカは細く切る。
- ④ 鍋にAを合わせ入れ、軽く火にかけて砂糖をとかし、マリネ液を作る。
- ⑤ ②③の野菜と④のマリネ液を合わせ、黒こしょうを振り入れ味をなじませる。



#### キャベツとほうれん草のピーナッツ和え

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ② ほうれん草はゆでて、冷水にとりしぼり、3cmの長さに切る。
- ③ ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ ①のキャベツ、にんじん②のほうれん草を③であえて器に盛り付ける。



#### 豆腐とえのきのみそ汁

- ① えのきは石づきをとり、食べやすい長さに切る。
- ② 豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、えのき、豆腐を加え、煮立ったらみそを入れて味を調える。
- ④ 器に盛付け、ねぎを散らす。



# はちにち 毎月8日は、 減塩・野菜の日

(や・8)  
毎日、野菜をたっぷり食べて、  
食塩は1日8g未満!!

## ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 根菜と筍の炒め煮
- ◆ かきたま汁
- ◆ 蒸し鶏の香味だれ
- ◆ 切り干しだいこんの酢の物



### <栄養価>

エネルギー	559 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	21.6 g
食塩相当量	2.9 g

### <野菜の量>

総量	149 g
うち緑黄色野菜	35 g

主菜は高たんぱく低脂肪の鶏もも肉を軟らかく蒸しあげ、香味野菜のピリ辛のたれでいただきます。  
鶏もも肉のたんぱく質は肉の繊維が細くやわらかいという特徴から消化吸収率が高く、疲れているときにも食べやすい食材です。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。  
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

### \*材料・分量\*

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
蒸し鶏の香味だれ	鶏もも肉	80	80×4切
	食塩	0.2	小さじ1/7
	酒	7	大さじ2弱
	レタス	20	80
	赤パプリカ	3	12
	根深ねぎ	5	20
	すりごま	4	大さじ2弱
	豆板醤	A 0.5	小さじ1/3
	こいくちしょうゆ	3	小さじ2
	砂糖	2	小さじ2と1/2
根菜と筍の炒め煮	鶏肉の蒸し汁	12	カップ1/4弱
	ごぼう	25	100
	ゆでたけのこ	30	120
	にんじん	25	100
	こんにゃく	30	120
	油揚げ	6	24
	絹さや	5	20
	サラダ油	3	大さじ1
	だし汁	60	カップ1と1/5
	砂糖	2	小さじ2と1/2
切り干しだいこんの酢の物	みりん	A 1	小さじ2/3
	こいくちしょうゆ	5	大さじ1強
	切干だいこん	3.5	14
	きゅうり	30	120
かきたま汁	塩昆布	1.5	6
	酢	4	大さじ1強
	砂糖	1.5	小さじ2
	卵	20	1と1/2個
	小ねぎ	2	8
	だし汁	120	カップ2と1/2
	食塩	0.4	小さじ1/3弱
	うすくちしょうゆ	1	小さじ2/3

### \*作り方\*

#### 蒸し鶏の香味だれ

- ① 耐熱皿に鶏肉を皮目を下にしてのせ、塩と酒をふり、ふんわりとラップをかけてレンジ(600w)で4分加熱する。そのまま5分ほどおいて蒸らし、食べやすくそぎ切りにする。
- ② レタスは7～8mm幅の細切り、赤パプリカは薄くせん切りにし、深ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAの調味料等を混ぜ合わせ薬味だれを作る。
- ④ ③の薬味だれに鶏肉の蒸し汁を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に②のレタスと赤パプリカを敷き、①の鶏肉をのせ④のたれをかける。



#### 根菜と筍の炒め煮

- ① ごぼう、ゆでたけのこ、にんじんは乱切りにする。こんにゃくは一口大に切ってゆでる。
- ② 油揚げは適宜に切り、さっとゆでて油抜きをする。絹さやは筋を取り、さっとゆでておく。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁とAの調味料、②の油揚げを加え汁気がなくなるまで中火で煮る。(落とし蓋をすると良い)
- ④ 器に盛り、絹さやを飾る。



#### 切り干しだいこんの酢の物

- ① 切干だいこんは水で戻して水けを絞る。きゅうりはせん切りにする。
- ② ①と塩昆布をあわせ酢と砂糖で和える。
- ③ 器に色合い良く盛り付ける。



#### かきたま汁

- ① 卵は溶きほぐし、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、塩、うすくちしょうゆで調味し、卵を流し入れて仕上げて火を止める
- ③ 器に②を注ぎ、ねぎを散らす。(卵を入れる時の温度が低いと白濁するので注意!)



# はちにち 毎月8日は、 減塩・野菜の日

(や・8)  
毎日、野菜をたっぷり食べて、  
食塩は1日8g未満!!

## ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ ごぼうときゅうりのサラダ
- ◆ チンゲン菜とおつゆ麩のみそ汁
- ◆ 蒸野菜入り豆腐ハンバーグ
- ◆ たけのこの土佐煮



Photo : M. Matsuo

### <栄養価>

エネルギー	604 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	25.6 g
食塩相当量	2.9 g

### <野菜の量>

総量	218 g
うち緑黄色野菜	98 g

主菜のハンバーグは肉を減らし豆腐を加えることで、エネルギーの低減につながります。

今が旬の筍に含まれるセルロースには、便秘予防やコレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着する働きがあります。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。  
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

### \*材料・分量\*

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
野菜入り豆腐ハンバーグ	合挽き肉	50	200
	木綿豆腐	30	120
	たまねぎ	40	160
	にんじん	10	40
	サラダ油	2	小さじ2
	小ねぎ	3	12
	ホールコーン(缶)	5	20
	卵	15	大1個
	パン粉	3	大さじ4
	食塩	0.5	小さじ2/5
	ナツメグ(粉)	少々	少々
	こしょう	少々	少々
	サラダ油	3	大さじ1
	デミグラス(市販)	15	60
ごぼうときゅうりのサラダ	ほうれん草	40	160
	トマト	20	80
	ごぼう	35	140
	きゅうり	10	40
	にんじん	5	20
	もみ塩	0.2	小さじ1/7
	酢	1	小さじ1弱
うすくちしょうゆのマヨネーズ	うすくちしょうゆ	1	小さじ2/3
	マヨネーズ	7	大さじ2と1/3
	いりごま	1	小さじ1と1/3
たけのこの土佐煮	ゆでたけのこ	30	120
	こんにゃく	20	80
	かつお節	1	4
	砂糖	3	大さじ1と1/3
	みりん	2	小さじ1と1/3
	こいくちしょうゆ	5	大さじ1強
	だし汁	80	カップ1と1/2
つちゆン麩のんみ菜そと汁	チンゲン菜	20	80
	おつゆ麩	1	4
	合わせみそ	10	40
	だし汁	120	カップ2と1/4

### \*作り方\*

#### 野菜入り豆腐ハンバーグ

- ① 豆腐は重しをして、十分に水切りをしておく。
- ② たまねぎ、にんじんはやや粗めのみじん切りにし炒めておく。
- ③ 小ねぎは小口切りにし、ホールコーンは水気を切る。
- ④ ボウルに①②③とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 合いびき肉と①の豆腐を加え、更によくこね、丸めて形を整える。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、⑤のハンバーグを焼く。
- ⑦ ほうれん草はサッと茹で、流水で冷やし、水切りをして食べやすい長さに切り、トマトはくし型に切る。
- ⑧ 器に⑥のハンバーグを盛りデミグラスソースをかけ、⑦の野菜を添える。



#### ごぼうときゅうりのサラダ

- ① ごぼうはさがきにし、茹で、流水で冷やし、水気を十分に切っておく。
- ② きゅうり、にんじんはせん切りにし、もみ塩をしておく。水切りを十分に作る。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①のごぼう加え、ごぼうに味をなじませる。
- ④ ③に②の野菜を加え、いりごまを合わせて色合い良く器に盛り付ける。



#### たけのこの土佐煮

- ① ゆでたけのこは水洗いし、こんにゃくは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAの調味料等を合わせ、①を加えて落とし蓋をし、弱めの中火でゆっくり煮含める。
- ③ 別の鍋にかつお節を入れ、弱火でパリパリになるまで乾煎りする。
- ④ ②のたけのこ、こんにゃくの煮汁がほとんどなくなったら、③を加え、汁気がなくなるまで、全体を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付ける。



#### チンゲン菜とおつゆ麩のみそ汁

- ① チンゲン菜はざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、中火で熱し、煮立ったら①とおつゆ麩を加え、ひと煮立ちしたらみそを入れて味を調える。
- ③ 器に盛り付ける。

