

九州・山口の  
郷土料理や特産品  
を使った

野菜60g以上  
食塩相当量0.8g以下  
(1人あたり)

# 野菜たっぷり・ 塩分ひかえめ 単品レシピ集



令和6年3月 作成

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト

## 野菜たっぷり・塩分控えめな単品レシピ集 目次

<主菜>	ページ
スパイシーなタンドリーチキン（福岡県）	1
アスパラガスと豚肉のみぞれ和え（佐賀県）	2
厚揚げの白菜甘酢あんかけ（長崎県）	3
ナスとトマトの中華炒め（長崎県）	4
シャキシャキ野菜のぐるぐる肉巻き（熊本県）	5
かぼす風味鶏の照り焼き（大分県）	6
レモン酢で食べる 減塩ぎょうざ（宮崎県）	7
和風味噌シチュー（宮崎県）	8
マーボーいも（宮崎県）	9
トロピカルきびなご南蛮（鹿児島県）	10
切り身魚のアクアパッツァ風（沖縄県）	11
あじと野菜の甘酢づけ（山口県）	12
<副菜>	
かつお香る筑前煮（福岡県）	13
たまねぎとさけるチーズのサラダ（佐賀県）	14
ブロッコリーと生節の 手作りピーナッツドレッシング和え（長崎県）	15
とろとろねぎのクリームシチュー（長崎県）	16
新玉ねぎのスープ煮（長崎県）	17
さやいんげんのガーリック炒め（熊本県）	18
ピーマンと豚肉のマヨ炒め（大分県）	19
せん切り大根のごまマヨサラダ（宮崎県）	20
冷や汁風サラダ（宮崎県）	21
ごぼうの南蛮漬け（宮崎県）	22
とろろみぞれで野菜のグリル（鹿児島県）	23
島にんじんイリチー（沖縄県）	24
レンコンサラダ（山口県）	25
小松菜とひじきのごまつな炒め（山口県）	26

# スパイシーなタンドリーチキン

カレーの風味がピリッと効いた野菜たっぷりの一品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	286 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	100 g

ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト  
掲載レシピ改変

## 材料(1人分)

博多一番どり(もも) … 90g	こいくちしょうゆ … 1g
たまねぎ … 50g	食塩 … 0.3g
にんじん … 30g	砂糖 … 2g
【つけだれ】	こしょう … 0.2g
ヨーグルト … 35g	サラダ油 … 5g
カレー粉 … 2g	レタス … 10g
おろしにんにく … 1g	レモン(輪切り) … 3g
おろししょうが … 1g	ミニトマト … 10g
トマトケチャップ … 2g	

## 材料(1人分)

- ① 鶏もも肉は脂を除き、一口大に切る。玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 調味料を混ぜてタンドリーのたれを作る。鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れて、全体をよく混ぜる。1時間程度冷蔵庫でねかす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を全体に広げて、蓋をして中火で焼く。野菜がしんなりして鶏肉に火が通ったら、さらに2分程度蒸焼きにして火をとめる。
- ④ 皿に③を盛りつけ、レモン、レタス、ミニトマトを添える。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(福岡県)

# アスパラガスと豚肉のみぞれ和え

野菜と豚肉を大根おろしで和えるさっぱりレシピです。  
豚肉を減らしたら、副菜としても使える1品！



1人分あたり

【エネルギー量】 157 kcal  
【食塩相当量】 0.8 g  
【野菜・きのこ重量】 128 g

佐賀県食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(4人分)

豚ロース肉	… 200g	A	だし汁	… 100ml
アスパラガス	… 100g		薄口しょうゆ	… 大さじ1
なす	… 100g		穀物酢	… 大さじ2
だいこん	… 300g		砂糖	… 小さじ2
小ねぎ	… 12g			

## 作り方

- ① 豚肉は熱湯でゆでる。
  - ② なすは縦半分に切って、皮に斜めの細かい切り込みを入れ、ラップをして電子レンジに5分程度かける。取り出して、さらに縦半分に切り、3cmの長さに切る。
  - ③ アスパラガスは3cmの長さに切って、電子レンジに3分かける。
  - ④ だいこんはすりおろし、ざるに入れ余分な水分を取り、Aのみぞれ酢を作る。
  - ⑤ ①～④を和え、器に盛って小ねぎを散らす。
- ※Aの調味料の代わりにポン酢しょうゆやめんつゆを使ってもよい。



い食定食の野菜の味  
**ベジスタ!**  
SAGA VEGETABLE START project

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(佐賀県)

# 厚揚げの白菜甘酢あんかけ

野菜もたんぱく質も両方とれる1品です。赤唐辛子をしょうが、酢を使って、味にメリハリが出て、減塩につながります。



1人分あたり

【エネルギー量】	219 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	120 g

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会提供レシピ

## 材料(4人分)

白菜	… 400g	A	サラダ油	… 大さじ1
ピーマン	… 40g		酢	… 大さじ2
にんじん	… 20g		薄口醤油	… 大さじ1
乾燥きくらげ(細切り)	… 8g		砂糖	… 大さじ1
厚揚げ	… 400g		片栗粉	… 大さじ1
赤唐辛子	… 1本			
しょうが	… 10g			

## 作り方

- ① 白菜は芯と葉に分け、芯は一口大のそぎ切り、葉は大きめに切る。
- ② ピーマンは乱切り、にんじんは薄めの短冊切りにする。
- ③ 乾燥きくらげは水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ 厚揚げは表面をカリッと焼き、食べやすい大きさに切り、器にのせる。
- ⑤ 赤唐辛子は半分に切って種を除き、しょうがはせん切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油と⑤を熱し、香りが出たら赤唐辛子を取り出し、硬めの材料から順に炒める。
- ⑦ ⑥をAで調味し、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、④の厚揚げにかける。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(長崎県)

# ナスとトマトの中華炒め

雲仙産のナスとトマトを使った中華炒めです！野菜の水分を利用してヘルシーに調理します。トマトと豚挽肉の旨味たっぷりで、少ない味付けでおいしく減塩できます。食べてみんね！



1人分あたり

【エネルギー量】	178 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	190 g

雲仙市健康づくり課提供レシピ

## 材料(2人分)

ナス	・・・ 小3本(260g)	中華だしの素	・・・ 小さじ1
トマト	・・・ 小1個(120g)		
ニンニク	・・・ 1かけ		
豚挽肉	・・・ 120g		

## 作り方

- ① ナスとトマトは一口大に乱切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② フライパンの中央に豚挽肉、その周りに①を入れ、蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。野菜から水分が出てきたら中華だしの素を入れて、さっと炒める。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(長崎県)

# シャキシャキ野菜のぐるぐる肉巻き

きのこ類や、根菜類などの噛みごたえのある野菜を使用することで、噛む回数が増え、満腹感を得られやすくなります。(他の野菜を使用してもおいしくいただけます)



1人分あたり

【エネルギー量】	184 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	93 g

「宇城市さしより野菜プロジェクト」提供レシピ

## 材料(4人分)

豚もも薄切り肉	...	200g	A	おろしにんにく	...	小さじ1
エリンギ	...	80g(1袋)		料理酒	...	小さじ1と1/2
人参	...	80g(1本)		こしょう	...	少々
ごぼう	...	80g(1/2本)		濃口しょうゆ	...	大さじ1
水菜	...	80g(1袋)	B	料理酒	...	大さじ1
ミニトマト	...	4個		みりん	...	大さじ1
				砂糖	...	小さじ2
				水	...	100ml
				片栗粉	...	小さじ1
			油	...	小さじ1	

## 作り方

- ① 豚肉にAの調味料をすりこむ。水菜、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギ、ニンジン、ゴボウは5mm角、長さ8cm程度のスティック状に切り、ニンジン、ゴボウは鍋で下茹でする。水気は切っておく。
- ③ ②の野菜を8等分し、豚肉で巻く。(8本作る)
- ④ 熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして③を焼く。全体的に焦げ目がついたら弱火にしてフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったらBを入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 肉巻きは食べやすいサイズの斜め切りにする。皿に水菜とミニトマトを盛り付け、肉巻きをのせてタレをかける。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(熊本県)

# かぼす風味鶏の照り焼き

醤油の1/3を特産品であるかぼす果汁に置き換えたうま塩(減塩)レシピです。 「うま塩レシピ」～食材の旨みを上手く活用した美味しい減塩レシピ～



1人分あたり

【エネルギー量】	239 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	60 g

「うま塩の手法・レシピ集」  
大分県提供レシピ

## 材料(2人分)

若鶏もも肉	・・・ 160g	ミニトマト	・・・ 4個(60g)
油	・・・ 小さじ1/2(2g)	サニーレタス	・・・ 2枚(20g)
かぼす果汁	・・・ 小さじ1強(6g)	玉ねぎ	・・・ 40g
濃口しょうゆ	・・・ 大さじ1/2(9g)		
砂糖	・・・ 大さじ1弱(8g)		
みりん	・・・ 大さじ2(36g)		

## 作り方

- ① 鶏もも肉は包丁で切り込みを入れて厚さを均一にする。
- ② ボウルにかぼす果汁・濃口しょうゆ・砂糖・みりんを混ぜ入れ、①を10分程度浸しておく。
- ③ 中火で熱したフライパンに油をひき、鶏肉の皮を下にして入れ、焼き色がつくまで焼き、裏返す。
- ④ 余分な油は拭き取り、ボウルに残った調味料をフライパンに入れ、蓋をして3～5分程度煮たら、蓋をとって煮詰める。
- ⑤ ミニトマト、サニーレタス、水にさらした玉ねぎ、④を皿に盛り付ける。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(大分県)

# レモン酢で食べる 減塩ぎょうざ

”酢コショウ”の餃子のタレをアレンジし、半分をレモン汁に。グルタミン酸(白菜、ネギ)とグアニル酸(乾しいたけ)の旨みの相乗効果で、うす塩でもおいしいと感じる一品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	212 kcal
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜・きのこ重量】	106 g

都城市食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(2人分)

豚ひき肉	… 60g	餃子の皮	… 10枚
白菜	… 75g	焼き用油	… 小さじ1(4g)
塩	… 少々	【付け合わせ】	
乾しいたけ	… 1g(中1/2個)	トマト	… 90g(大1/2個)
にら	… 10g	ブロッコリースプラウト	… 20g
白ネギ	… 10g	【たれ】	
にんにく	… 2g(チューブなら4cm位)	酢	… 大さじ1
しょうが	… 2g(チューブなら4cm位)	レモン果汁	… 大さじ1(約1/8個分)
オイスターソース	… 小さじ3/4(4.5g)	黒こしょう	… 適宜
しょうゆ	… 小さじ1/2(3g)		
こしょう	… 少々		
ごま油	… 小さじ1/2(2g)		

## 作り方

- ① 乾しいたけは、水で戻し、みじん切りにする。
- ② 白菜はみじん切りし、塩を少々ふり、しんなりさせる。しんなりしたら水にさらし、絞る。
- ③ にらは小さく切り、白ネギはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ④ トマトは食べやすい大きさに切り、ブロッコリースプラウトは根やタネの皮などを取り除く。
- ⑤ レモンは絞っておく。(市販のレモン果汁でも可)
- ⑥ ボウルに豚ミンチを入れ、こねる。Aの調味料を加え、さらに混ぜる。
- ⑦ ⑥に①、②、③の野菜を加え、軽く混ぜる。(野菜を入れてからはこね過ぎないように)
- ⑧ ⑦を10等分して、餃子の皮で包む。
- ⑨ フライパンに油を敷き、点火し、餃子を並べる。少し焼き目が付いたら、水を50ccほど加え、フタをし蒸し焼きにする。ある程度水分が飛んだらフタを開け残りの水分を飛ばす。
- ⑩ 皿に④を盛り、餃子を並べる。
- ⑪ レモン汁と酢を混ぜ合わせ、黒コショウを適宜加える。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(宮崎県)

# 和風味噌シチュー

ホワイトソースを使わないので、失敗なく簡単に作れます。  
味噌の風味で牛乳が苦手な人でも大丈夫！



1人分あたり

【エネルギー量】	217 kcal
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜・きのこ重量】	75 g

日向市食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(2人分)

鶏肉	・・・100g	サラダ油	・・・小さじ1
塩、こしょう	・・・少々	牛乳	・・・1/2カップ
里芋	・・・100g(中2個)	みそ	・・・小さじ2弱(10g)
にんじん	・・・50g(中1/2本)	米粉	・・・大さじ1
れんこん	・・・40g(中1/3個)	小ねぎ	・・・10g
しめじ	・・・50g(1/2パック)	水	・・・1/2カップ

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。里芋は皮をむいて一口大に、にんじん、れんこんも同様に一口大に切っておく。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色をつける。
- ③ ②に残りの材料を固いものから順に加えて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 牛乳、みそを加えて溶かし、さらに米粉をダマにならないように混ぜ合わせる。③に④を加え、トロミがつくまで焦がさないように弱火で煮込む。器に盛り、刻んだねぎを散らす。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(宮崎県)

# マーボーいも

さつまいもの甘味が溶け込んで、  
少ない調味料でも素材の味を活かした一品に！



1人分あたり

【エネルギー量】	286 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	119 g

串間町食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(2人分)

なす	・・・ 80g	ごま油	・・・ 大さじ1/2(6g)
トマト	・・・ 大1個(150g)	小ねぎ	・・・ 4g
さつまいも	・・・ 小3本(150g)	ケチャップ	・・・ 大さじ2弱(25g)
豚ひき肉	・・・ 100g	しょうゆ	・・・ 小さじ1(5g)
おろししょうが	・・・ 2g		
おろしにんにく	・・・ 2g		

## 作り方

- ① なすは乱切りにして、水に浸しておく。トマトはくし切りにする。さつまいもは1.5cm角に切り、ラップをしてレンジで加熱し、柔らかくしておく(約5分程度)。
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉を加える。肉の色が変わってきたらなす、さつまいもを加え、少し炒めてからケチャップとしょうゆ、トマトを加えて全体に煮からめる。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(宮崎県)

# トロピカルきびなご南蛮

酢を使ってしょうゆの食塩量を減らし、  
パイナップルを入れて酢の酸っぱさを消しました。



1人分あたり

【エネルギー量】	100 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	85 g

かんたん減塩ヘルシーレシピ集(鹿児島県脳卒中対策推進事業)

## 材料(2人分)

きびなご	・・・ 80g	A	酢	・・・ 大さじ2
パイナップル(缶詰)	・・・ 40g		水	・・・ 大さじ1
アスパラガス(グリーン)	・・・ 1本(20g)		砂糖	・・・ 大さじ2/3
赤パプリカ	・・・ 20g		うすくちしょうゆ	・・・ 小さじ1/2
たまねぎ	・・・ 30g		こいくちしょうゆ	・・・ 小さじ1
えのきたけ	・・・ 40g			
ミニトマト	・・・ 4個(60g)			

## 作り方

- ① たまねぎは薄切りに、えのきたけは半分に、赤パプリカ、アスパラガス、パイナップルは一口大に切る。ミニトマトは薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、レンジで30秒温める。
- ③ えのきたけ、赤パプリカ、アスパラガスはさっと茹で、たまねぎと一緒に②に加える。
- ④ きびなごは頭とワタを取り、塩水できれいに洗い、さらに水洗いし、水気を拭く。
- ⑤ テフロン加工のフライパンにフライパン用シートを敷き、④を焼く。熱いうちに③に加え、味をなじませる。
- ⑥ 盛り付ける直前にパイナップルを加える。  
※ 好みで小口切りした赤とうがらしを加える。



©鹿児島県ぐりぶー

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(鹿児島県)

# 切り身魚のアクアパッツァ風

グルクン(タカサゴ)とウンチェー(空芯菜)を使った、魚介のうまみが染みて野菜がたっぷりとれる1品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	74 kcal
【食塩相当量】	0.75 g
【野菜・きのこ重量】	120 g

「うちなー予防めし」提供レシピ

## 材料(2人分)

グルクン切り身	… 80g(2枚)	パプリカ(黄)	… 20g
塩	… 1つまみ (0.5g)	(1/6個ぐらい)	
こしょう	… 少々	ミニトマト	… 4個
アサリ	… 1パック (200gぐらい)	白ワイン	… 大さじ2
ニンニク	… 1かけ	オリーブオイル	… 小さじ2
ウンチェー	… 200g		

## 作り方

- ① 野菜はすべて水洗いし、ウンチェーは食べやすい長さに切り、パプリカは細切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 魚(グルクン切り身)に塩とこしょうで下味を付け、小さじ1の油をひいたフライパンで両面を軽く焼く。
- ③ ②の魚をいったん取り出す。同じフライパンに小さじ1の油をひいて中火にし、ニンニクを入れ香りが出たらウンチェーを加えて炒める。
- ④ ウンチェーがしんなりしてきたら、③で取り出した魚と、残りの食材をすべて入れ、蓋をし、中火で5分程度蒸し焼きにする。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(沖縄県)

# あじと野菜の甘酢づけ

具だくさんの野菜に宇部港近辺でとれたあじをレシピに加えました。



1人分あたり

【エネルギー量】	255 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	125 g

宇部市食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(4人分)

あじ	… 280g	オリーブ油	… 12g	
大根	… 80g	塩	… 少々	
にんじん	… 60g	こしょう	… 少々	
きゅうり	… 80g	小麦粉	… 20g	
ピーマン	… 80g	ごま油	… 12g	
長ねぎ	… 40g	甘酢	酢	… 32g
とうがらし	… 2/3本		砂糖	… 20g
レモン	… 120g		醤油	… 20g
ミニトマト	… 160g		水	… 20g

## 作り方

- ① あじは三枚におろして片身を2～3等分にし、軽くこしょうをして、しばらくおいてから水けをふいて小麦粉をまぶす。油を熱くし、カラリと揚げる。
- ② 野菜は4～5cm長さ、きゅうりは斜めに薄切りにしてせん切りにする。フライパンにごま油を入れ、ねぎ以外の野菜を入れて強火でさっと炒める。
- ③ 甘酢は分量の調味料を煮立て、下ろす前に種を除いて小口切りにしたとうがらし、塩、こしょう、ねぎを加える。
- ④ 器にあじを並べ、炒めた野菜を上のにのせて熱い甘酢をかけ、ミニトマト、レモンを添える。



©山口県

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(山口県)

# かつお香る筑前煮

博多の郷土料理である筑前煮が電子レンジで簡単に料理できます！



1人分あたり

【エネルギー量】	178 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	70.5 g

ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト  
掲載レシピ改変

## 材料(1人分)

博多一番どり(もも)	・・・ 40g	水	・・・ 30g
にんじん	・・・ 20g	かつお節	・・・ 1g
ごぼう	・・・ 10g	酒	・・・ 5g
たけのこ(水煮)	・・・ 20g	みりん	・・・ 6g
こんにゃく	・・・ 15g	こいくちしょうゆ	・・・ 5g
れんこん	・・・ 15g	ごま油	・・・ 30g
さといも	・・・ 30g		
絹さや	・・・ 5g		
おろししょうが	・・・ 0.5g		

## 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃくは乱切り、れんこんはいちょう切り、さといもは8mmくらいの厚さに切る。絹さやは、すじを取り、半分に切る。
- ② 耐熱容器に絹さや以外の①の材料としょうがを入れ、水、かつおぶし、酒、みりんを加えて、ラップを具材に密着するようにかぶせ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③ 一度取り出し、濃口しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ、上に絹さやをのせてラップをかけて500Wで1分加熱する。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(福岡県)

# たまねぎとさけるチーズのサラダ

佐賀の特産であるたまねぎを使った簡単レシピです。  
チーズが入ることでコクがでて、おいしくいただけます。



1人分あたり

【エネルギー量】	103 kcal
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜・きのこ重量】	65 g

佐賀県食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(4人分)

紫たまねぎ	… 80g	A	マヨネーズ	… 大さじ2
たまねぎ	… 80g		すりごま	… 大さじ1
きゅうり	… 100g		濃口しょうゆ	… 小さじ1
さけるチーズ	… 30g		すし酢	… 小さじ1
かつおぶし	… 3g			

## 作り方

- ① さけるチーズは半分の長さに切り、細かく裂く。
  - ② たまねぎは薄くスライスする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切り。
  - ③ ②のたまねぎときゅうりに塩をふってしんなりさせたら、水洗いし、水気を切る。
  - ④ Aの調味料で①と③を和え、器に盛った後に、かつおぶしを散らす。
- ※ チーズの代わりにツナを使用してもよい。



いばらき県産野菜から  
**ベジスタ!**  
SAGA VEGETABLE START project

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(佐賀県)

# ブロッコリーと生節の 手作りピーナツドレッシング和え

離島小値賀町の特産品の生節とピーナツを使っています。ピーナツと胡麻の食感や生節の風味により味を濃くしなくても美味しく食べられます。



1人分あたり

【エネルギー量】	112 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	75 g

小値賀町住民課提供レシピ

## 材料(4人分)

ブロッコリー … 300g(1株)  
生節 … 120g

### 【ピーナツドレッシング】

ピーナツ … 大さじ2  
いりごま … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1.5  
酢 … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1

## 作り方

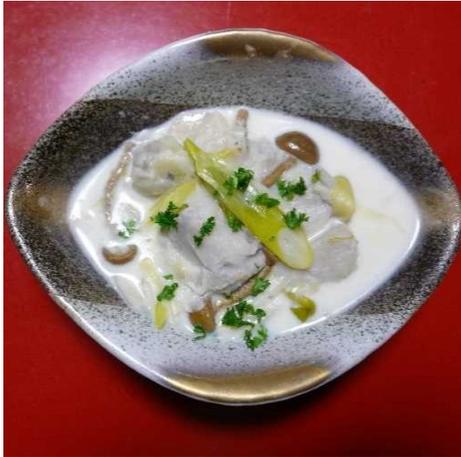
- ① ごまとピーナツをすり鉢で粗くすりつぶす。
- ② ①とピーナツドレッシングの材料をボールに混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリーを小房に分け、たっぷりの熱湯で茹でて、水気をしっかり切る。
- ④ ②のピーナツドレッシングに生節と③のブロッコリーを入れて和える。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(長崎県)

# とろとろねぎのクリームシチュー

雲仙市の特産食材の八斗木白葱を使ったレシピです。  
あっさりとしたシチューで白葱をおいしくいただける一品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	180 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	90 g

雲仙市健康づくり課提供レシピ

## 材料(4人分)

深ねぎ	… 2本(300g)	バター	… 15g
里いも	… 400g	水	… 1カップ
しめじ	… 80g	固形コンソメ	… 1個
パセリ	… 適宜	牛乳	… 2カップ
		塩・こしょう	… 適宜

## 作り方

- ① 深ねぎは3cm長さ(斜め切りでも可)、里いもは皮をむき1.5cm角に切りしめじは小房に分けておく。
- ② 鍋にバターを入れ①の材料を炒め、水と固形コンソメを入れて、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ ②に牛乳を加えてひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③を器に盛り、刻んだパセリを散らす。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(長崎県)

# 新玉ねぎのスープ煮

長崎県の特産食材である新玉ねぎとアスパラガスを使っています。油でしっかり焼いてから煮ることで、甘味やコク、香ばしさが增加します。そのため、コンソメの使用量が通常の半量となり、美味しく減塩ができます。



1人分あたり

【エネルギー量】	25 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	150 g

雲仙市健康づくり課提供レシピ

## 材料(2人分)

新玉ねぎ	・・・ 2個(280g)	サラダ油	・・・ 小さじ1
アスパラガス	・・・ 4本(20g)	水	・・・ 300ml
		固形コンソメ	・・・ 1/2個
		黒こしょう	・・・ 適量

## 作り方

- ① 新玉ねぎは半分に切る。アスパラガスは斜めに切る。
- ② 鍋に油をひき、アスパラガスを焼いて取り出す。続けて新玉ねぎの断面を下にして、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 新玉ねぎに焼き色がついたら、水を加えて蓋をし、沸騰したら固形コンソメを加えて溶かし、弱火で10分程度煮る。
- ④ 器に③とアスパラガスを盛り、黒こしょうをかける。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(長崎県)

# さやいんげんのガーリック炒め

さやいんげんのシャキッとした歯ごたえが楽しめる炒め物です。  
ガーリックの風味により減塩でも美味しく食べられます。



1人分あたり

【エネルギー量】	86 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	90 g

熊本県栄養士会作成「野菜あと1皿(100g)レシピ」

## 材料(2人分)

さやいんげん	… 180g	コンソメ	… 顆粒小さじ1/2
にんにく	… 1片(約10g)	こしょう	… 少々
		サラダ油	… 大さじ1

## 作り方

- ① さやいんげんは、ヘタと筋を取り1/2 ~ 1/3 にななめ切りする。
- ② にんにくは薄切りにし、コンソメ顆粒を湯大さじ2で溶かす。
- ③ フライパンに油を入れ、中火でさやいんげんとにんにくを炒める。
- ④ 色が鮮やかになり、少し柔らかくなったらコンソメを加え、水分がなくなるまで炒め、こしょうを振る。  
※いんげんが硬く、火の通りが悪かったら湯を足す。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(熊本県)

# ピーマンと豚肉のマヨ炒め

県産品であるピーマンをマヨネーズで炒めたうま塩(減塩)レシピです。  
「うま塩レシピ」～食材の旨みを上手く活用した美味しい減塩レシピ～



1人分あたり

【エネルギー量】	148 kcal
【食塩相当量】	0.3 g
【野菜・きのこ重量】	145 g

「うま塩の手法・レシピ集」  
大分県提供レシピ

## 材料(2人分)

ピーマン	・・・ 6個(270g)
豚肉(こま切れ)	・・・ 50g
スイートコーン	・・・ 20g
マヨネーズ	・・・ 大さじ2(24g)

## 作り方

- ① ピーマンは縦2cm幅に切る。
- ② フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ火にかけて、豚肉、ピーマンの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、スイートコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(大分県)

# せん切り大根のごまマヨサラダ

特産のせん切り大根と夏野菜を使ったサラダです。  
ごまの風味と酢を使って塩分控えめです！



1人分あたり

【エネルギー量】	85 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	100 g

国富町食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(2人分)

せん切り大根	… 15g	A	すりごま	… 小さじ2
(水で戻して	… 60g)		マヨネーズ	… 小さじ2
きゅうり	… 25g		砂糖	… 小さじ1/2
にんじん	… 15g		薄口しょうゆ	… 小さじ1
ピーマン	… 10g		酢	… 小さじ1
ゴーヤ	… 25g			
【付け合わせ】				
レタス	… 65g			

## 作り方

- ① せん切り大根は、水につけて戻し、絞って3cmの長さに切る。
- ② きゅうり、にんじん、ピーマンは、せん切りに切る。
- ③ ゴーヤは、うす切りにして軽くゆでる。
- ④ ボウルにAを入れて①、②、③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛る。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(宮崎県)

# 冷や汁風サラダ

宮崎の代表的な郷土料理“冷や汁”を、  
いつでも食べられるように“サラダ”にアレンジしました。



1人分あたり

【エネルギー量】	189 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	100 g

門川町食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(2人分)

絹ごし豆腐	・・・ 1/3丁	みそ	・・・ 小さじ2
ツナ缶	・・・ 1/2缶	練りごま	・・・ 小さじ2
きゅうり	・・・ 1/2本 (100g)	砂糖	・・・ 小さじ2
トマト(小)	・・・ 1個 (100g)	みりん	・・・ 大さじ1
みょうが	・・・ 1/2個	酒	・・・ 小さじ2
青じそ	・・・ 2枚		

## 作り方

- ① 絹ごし豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切っておく。ツナ缶は油をきっておく。
- ② きゅうりは輪切り、トマトは小さめの一口大に切る。みょうが、青じそをせん切りにする。
- ③ フライパンにみそと砂糖、練りごまを加え火にかける。混ぜながら、香ばしい香りが立ったらみりん、酒を加えてのばす。
- ④ 皿に①②をきれいに盛り付け、③のごまみそだれをかける。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(宮崎県)

# ごぼうの南蛮漬け

さつまいもの甘味とすりごまを追加することで、  
薄味でも風味を感じられます。



1人分あたり

【エネルギー量】	182 kcal
【食塩相当量】	0.4 g
【野菜・きのこ重量】	110 g

串間市食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(2人分)

A	水田ごぼう	・・・70g	酢	・・・20cc
	さつまいも	・・・30g	砂糖	・・・20g
	片栗粉	・・・適量	薄口しょうゆ	・・・5cc
	揚げ油	・・・適量	だし汁	・・・10cc
	玉ねぎ	・・・50g	すりごま	・・・小さじ2
	人参	・・・40g		
	きゅうり	・・・40g		
	かいわれ	・・・20g		

## 作り方

- ① Aを混ぜ合わせてつけ汁を作る。
- ② ごぼうはななめ薄切り、または5cmの長さに薄く切る。さつまいもは棒状に切る。  
玉ねぎは薄切り、人参は千切り、きゅうりは小口切りにして薄塩をしてしんなりしたら絞る。
- ③ ごぼうは水切りして、さつまいもと一緒に片栗粉をつけてからりと揚げる。
- ④ 揚げたごぼうとさつまいも、玉ねぎ、人参、きゅうり、かいわれを混ぜ、Aのつけ汁につけて味を染みこませる。



# とろろみぞれで野菜のグリル

大根おろしと甘酢の酸味、果汁の香りをいかし、食塩少なめでもおいしく手軽にいただけます。ながいものトロみでソースがまとまるため、味をしっかりと感じるすることができます。



1人分あたり

【エネルギー量】	90 kcal
【食塩相当量】	0.2 g
【野菜・きのこ重量】	165 g

かんたん減塩ヘルシーレシピ集(鹿児島県脳卒中対策推進事業)

## 材料(2人分)

かぼちゃ	・・・ 40g
さつまいも	・・・ 40g
なす	・・・ 1/2本(50g)
まいたけ	・・・ 1/2本(50g)
ピーマン(青)	・・・ 1個(25g)
ピーマン(赤)	・・・ 1個(25g)

【たれ】	
大根	・・・ 50g
ながいも	・・・ 50g
甘酢(市販)	・・・ 大さじ1
果汁(カボスまたはレモン)	・・・ 小さじ1

## 作り方

- ① スライスしたかぼちゃ、さつまいもをレンジで2～3分竹串が通るまで加熱する。
- ② なすは縦に切り、まいたけは小分けにする。青・赤ピーマンは種を取り、半分に切る。
- ③ ①②をグリルで加熱し、こんがり焼き色を付ける。
- ④ 大根をおろし、ながいもは酢水に4～5分漬けスライサーで細くせん切りにする。
- ⑤ ④に甘酢と果汁を合わせる。



©鹿児島県ぐりぶー

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(鹿児島県)

# 島にんじんイリチー

チデークニ(島ニンジン)は、栄養がいっぱい！！  
寒い時期にたくさん食べたら風邪はひかないさー！！



1人分あたり

【エネルギー量】 113.94 kcal  
【食塩相当量】 0.53 g  
【野菜・きのこ重量】 60 g

副読本「くわっちーさびら」提供レシピ

## 材料(1人分)

島にんじん	・・・ 40g
油	・・・ 1g
豚肉	・・・ 20g
しょうゆ	・・・ 1.2g
にんにく葉	・・・ 20g
塩、こしょう	・・・ 適宜
豚の茹で汁	・・・ 適量

## 作り方

- ① 豚肉はアクをとりながら茹でて適当な大きさに切る。  
(茹で汁はとっておく)
- ② 島にんじん、にんにく葉は下処理をして食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れ、島にんじんと豚肉の茹で汁を入れ、炒め煮にする。
- ④ 島にんじんに火が通ったら豚肉を入れ調味料で味付けをする。
- ⑤ 仕上げににんにく葉を入れる。  
(にんにく葉を入れたら炒めすぎない)



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(沖縄県)

# レンコンサラダ

地産地消の岩国レンコンを使用しています。  
レンコンに味がついているので、他がうす味でもおいしく食べられます。



1人分あたり

【エネルギー量】	110 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	72 g

岩国市食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(4人分)

レンコン	… 150g	白ごま	… 大さじ1/2	
ハム	… 20g	からしマヨネーズ	… 大さじ2	
きゅうり	… 60g	甘酢	酢	… 50ml
にんじん	… 40g		砂糖	… 大さじ2
レタス	… 40g		塩	… 少々
			水	… 大さじ3

## 作り方

- ① レンコンは皮をむき、たて半分にし、うす切りにする。  
甘酢でさっと煮て、ざるにあげて酢レンコンにする。
- ② キュウリは小口切り、ハムは半分に切り、ひょうし切り、  
にんじんはレンコンにあわせて、うす切りにし、さっと  
ゆでる。ごまは、切りごまにする。
- ③ マヨネーズは、からし少々を混ぜて、からしマヨネーズ  
を作り、①・②をあえてレタスといっしょに盛りつける。



©山口県

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(山口県)

# 小松菜とひじきのごまツナ炒め

「JGAP(農産物の生産工程が適切に管理されていることを示す国内認証)を取得した防府市産の小松菜のシャキシャキ感を楽しめる一品です。」



1人分あたり

【エネルギー量】	86 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	70 g

防府市食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(4人分)

小松菜	… 200g	しょうゆ	… 小さじ2
人参	… 40g	みりん	… 小さじ2
乾燥ひじき	… 5g	ごま油	… 小さじ1
(水で戻して	… 40g)	すりごま	… 大さじ2
ツナ缶	… 70g	かつお節	… 4g

## 作り方

- ① 小松菜は3～4cmのざく切り、人参はせん切りにする。
- ② 乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、しっかり水気を切る。
- ③ フライパンにツナ缶の油を熱し、①と②を入れ炒める。
- ④ ③に残りのツナを加え、しょうゆとみりんを回し入れる。
- ⑤ 火を止め、ごま油、すりごま(白)、かつお節を加えて混ぜ合わせる。



©山口県

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(山口県)