



食生活改善推進員おすすめレシピ ～たんぱく質、カルシウムを意識した食事～



【さばの味噌煮】 (2 人分)

牛乳で減塩！

さば	70g×2 切
A	酒 大さじ 2
	砂糖 大さじ 2
	みそ 大さじ 1
	牛乳 100ml
白ねぎ	10g



《作り方》

- ①三枚におろしたさばの中骨を抜き、飾り包丁を入れる
- ②Aをボールに入れて、よく混ぜておく
- ③鍋に①を並べ、②を入れてクッキングシートを上からかぶせ、強火にかける
- ④煮汁がふつふつと沸騰する状態を保ち、弱火で 10 分煮る
- ⑤白ねぎを細い千切りにし、水に放しておく(白髪ねぎ)
- ⑥10 分経ったら④の火を消し、クッキングシートについた牛乳の固形物を鍋に戻したら、さばと一緒に皿に盛り、残った煮汁をかける
- ⑦⑥の上に、キッチンペーパーで水気を取った白髪ねぎを天盛りに盛り付ける

エネルギー
273kcal

たんぱく質
17.2g

脂質
14.1g

カルシウム
71mg

食塩相当量
1.3g

【酢豚風厚揚げ】 (2 人分)

厚揚げ	1/2 パック
玉ねぎ	1/4 個
ピーマン	1 個
しめじ	20g
ごま油	小さじ 2
B	酢 大さじ 1/2
	しょうゆ 大さじ 1/2
	砂糖 大さじ 1
	ケチャップ 大さじ 1/2
	水 50ml
	片栗粉 大さじ 1/2

《作り方》

- ①厚揚げは油抜きをして一口大に切る
- ②玉ねぎは 1cm 幅のくし形に切る
- ③ピーマンは一口大に切る
- ④しめじは石づきを取り、ほぐしておく
- ⑤フライパンにごま油を入れ②～④を炒め、玉ねぎがしんなりしたら①を入れてさっと炒める
- ⑥⑤にあわせた B を加え、ひと煮立ちしたら火を止める



厚揚げでカルシウム UP！

エネルギー
167kcal

たんぱく質
6.6g

脂質
9.8g

カルシウム
130mg

食塩相当量
1.3g

【鶏胸肉のキャベツソースかけ】 (2 人分)

鶏胸肉皮なし	140g
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2
油	小さじ 1
C	しょうゆ 6g
	砂糖 6g
	酢 6g
	玉ねぎ 10g
D	キャベツ 30g
	マヨネーズ 10g

《作り方》

- ①鶏胸肉は面積が大きくなるよう、そぎ切りにし、こしょうをふっておく
- ②①に小麦粉を薄くまぶす
- ③フライパンに油を熱し、まず、②の表面を強火で焼いてから、中まで火が通るよう中火で焼く
- ④Cを③が熱いうちに絡ませる
- ⑤Dのキャベツソースを作る
玉ねぎ、キャベツは細かいみじん切りにし、マヨネーズであえる
- ⑥④を盛り付け、残った C をかけ、その上に⑤をのせる



エネルギー
144kcal

たんぱく質
17.1g

脂質
5.1g

カルシウム
11mg

食塩相当量
0.6g

【しゅうまい】 (2人分)

小松菜	30g
玉ねぎ	30g
しょうが	4g
鶏ひき肉(胸)	80g
E しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
しゅうまいの皮	1/2パック
キャベツ	40g
F ポン酢	小さじ1
練りからし	お好みで

《作り方》

- ①小松菜、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする
- ②鶏ひき肉にEを加えよく混ぜて、そこへ①を加えさらに混ぜ10個に丸める
- ③しゅうまいの皮は半分に切ってから2-3mmの幅に千切りしバットに広げる
- ④②を③に入れて表面に皮をつける
- ⑤蒸気の立った蒸し器に一口大にちぎったキャベツを敷き④を並べ、10分間蒸す
- ⑥Fのポン酢と、お好みでからしを添える

野菜たっぷり！

エネルギー
169kcal

たんぱく質
13.1g

脂質
3.3g

カルシウム
65mg

食塩相当量
0.9g

【れんこんのオイマヨサラダ】 (2人分)

れんこん	80g
乾燥ひじき	2g
ゆで枝豆(冷凍)	20g
コーン(冷凍)	20g
G マヨネーズ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2

《作り方》

- ①れんこんは2mmくらいの厚さのちょう切りにする
- ②ひじきは水で戻し、ザルにあげておく
- ③れんこん、枝豆、コーンを2分ゆでる
- ④③をザルにあげ、水けを切っておく
- ⑤ボウルに②、④、Gを入れ、よく和える

エネルギー
84kcal

たんぱく質
2.9g

脂質
4.0g

カルシウム
38mg

食塩相当量
0.3g

【きのこのバター風味】 (2人分)

ベーコン	10g
エリンギ	100g
しめじ	100g
こしょう	少々
バター	10g



《作り方》

- ①ベーコンは1cm幅、エリンギは、しめじの長さ程度にし、厚みを1/2か1/3にして短冊切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく
- ②フライパンにベーコンを入れて炒める
- ③②にエリンギ、しめじを加え強火で水分がなくなるまで炒める
- ④③にしょうゆ、こしょうで味付けをする
- ⑤火を消して、バターをからめる

冷蔵庫の残り物で簡単！

エネルギー
67kcal

たんぱく質
3.7g

脂質
5.2g

カルシウム
3mg

食塩相当量
0.5g

食生活改善推進員とは？

「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動する食生活改善推進員協議会に所属し、全国で15万人、津市では現在約360人が活動しています。「食改さん・ヘルスメイトさん」と呼ばれ、地域の保健センターや公民館で、野菜たっぷり・減塩メニューの紹介や健康づくりのための啓発活動を行っています。