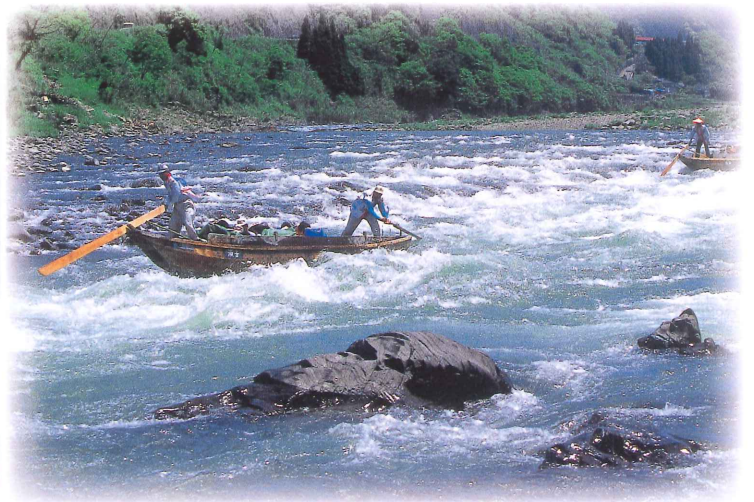




ひとよし

600
kcal

健康レシピ



目

次

1月	ご飯 つぼん汁 緑黄色野菜の豚肉巻き 紅白なます 黒豆寒～黒蜜かけ～	2月	山菜おこわ はんぺんと春菊のお吸い物 白身魚のとろろ蒸し かぼちゃのごま炒め
3月	デコレーション寿司 野菜のミニ天ぷら たまねぎのカラフル焼き 茶碗蒸し ゆずゼリー	4月	ご飯 若竹汁 煮しめ 春キャベツのごま和え カリカリチーズ
5月	オムライス ビシソワーズ 彩り具たくさんサラダ オレンジ	6月	ご飯 きりしぐれ餃子 きくらげの卵とじ きゅうりともやしのナムル ヨーグルト和え
7月	ご飯 七夕汁 あじの南蛮漬け なすとピーマンの味噌炒め	8月	ご飯 わかめスープ バンバンジー なすときのこの麻婆風味 かぼちゃサラダ
9月	もっこすご飯 なめこ汁 さんまの蒲焼 れんこんと水菜のごま酢和え	10月	栗ご飯 豆腐の味噌汁 懐かしコロッケ きのこといんげんの秋サラダ
11月	ご飯 にら玉スープ れんこんのはさみ焼き かぶとひじきのサラダ	12月	フランスパン 鮭のソテー～クリームソースがけ～ ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え ミネストローネ 梨のコンポート

- ・1カップは200cc、大さじ1は15cc、小さじ1は5ccです。
- ・レシピの分量は正味（皮をむいたりしたあとの口に入る重さ）で示しています。
- ・「だし」は、こんぶとかつお節の和風だしを示しています。市販のだしのもとを使う場合は、各製品の表示を参考に水などで薄めてご使用ください。その際は表示している塩分量より高くなる可能性があります。
- ・1日に必要な野菜の量は、350gです。
- ・各月で計算している野菜の合計量に、いも類、きのこ類、海藻類は含みません。

1月



1人当たり
エネルギー：574 kcal
たんぱく質：30.4 g
脂質：9.7 g
塩分：3.1 g

ご飯
つぼん汁
緑黄色野菜の豚肉巻き
紅白なます
黒豆寒～黒蜜かけ～

緑黄色野菜の豚肉巻き 169 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

・豚もも肉	140 g	A	・だし汁	1・1/2カップ
・にんじん	40 g		・濃口しょうゆ	大さじ1・1/4
・さやいんげん	40 g		・酒	大さじ1・2/3
・生しいたけ	40 g		・みりん	大さじ1・1/3
・小松菜	60 g	B	・片栗粉	小さじ2
			・水	小さじ2

〈作り方〉

- ①にんじんは8 mm角の棒状に切る。さやいんげんは筋を取る。生しいたけは石突きを取り、十文字の切込みを入れる。小松菜は根を切り落とし、4 cmの長さに切る。
- ②豚肉を広げ、にんじん、さやいんげんをのせ、端からくるくると巻く。
- ③鍋にAを入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら②と生しいたけを加える。全体にまんべんなく火が通るよう、転がしながら弱火で煮込む。豚肉を取り出し、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ④残りの煮汁に小松菜を加え、半分に煮詰める。小松菜は皿に盛り、煮汁にBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、豚肉に回しかける。

つぼん汁 95 kcal 塩分 1.4 g

〈材料2人分〉

・地鶏	40 g	・かまぼこ	10 g
・ごぼう	30 g	・焼き豆腐	30 g
・干しいたけ	1枚	・薄口しょうゆ	小さじ2弱
・里芋	40 g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・こんにゃく	30 g	・酒	小さじ1
・竹輪	6 g	・水	2カップ
・にんじん	10 g		

紅白なます 29 kcal 塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

・大根	120 g	・砂糖	小さじ2
・にんじん	20 g	・酒	小さじ1弱
・塩	0.6 g	・ゆずのしぼり汁	2 cc
・酢	小さじ2	・ゆずの皮(千切り)	適量

黒豆寒～黒蜜かけ～ 45 kcal 塩分 0.1 g

〈材料2人分〉

・黒豆	30 g	A	・黒砂糖	大さじ1
			・砂糖	小さじ1・1/3
			・水	大さじ1
・アガー	小さじ1			
・水	120 cc			

〈作り方〉

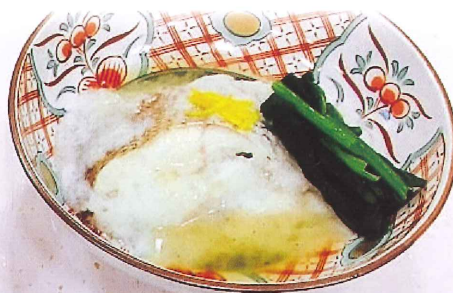
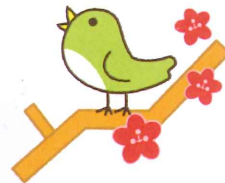
- ①Aを鍋に入れ、少しとろみがつくまで弱火にかける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ②アガーと水を火にかけ、煮溶かす。
- ③煮豆を入れた器に②を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④切った③の上に①をかける。

ご飯 235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

- ・ご飯 280 g
- (写真は雑穀米を使用しています)

人吉の郷土料理「つぼん汁」を取り入れた献立です。おせちで余りがちな黒豆を、一味違うデザートに変身させました。野菜の量(1人当たり)は約160 gです。



1人当たり
エネルギー：521 kcal
たんぱく質：26.4 g
脂質：11.5 g
塩分：3.5 g

山菜おこわ
はんぺんと春菊のお吸い物
白身魚のとろろ蒸し
かぼちゃのごま炒め

山菜おこわ

274 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

- | | | | |
|--------|-------------|---------|----------|
| ・米 | 1/2合(約70 g) | ・くるみ | 8 g |
| ・もち米 | 1/4合(約40 g) | ・みつば | 少々(2~3枚) |
| ・山菜 | 50 g | ・だし汁 | 125 cc |
| ・れんこん | 20 g | 調味料 | |
| ・干しいたけ | 2枚 | ・酒 | 大さじ1/2 |
| ・油揚げ | 5 g | ・みりん | 小さじ1弱 |
| ・にんじん | 10 g | ・塩 | 小さじ1/4 |
| | | ・薄口しょうゆ | 小さじ1弱 |

〈作り方〉

【下準備】○米、もち米を合わせて水洗いし、ザルに上げる。○山菜：流水で洗い、水気をきる。○くるみ：粗く刻む。○れんこん：いちよう切りにする。○にんじん：長さ2~3cmの千切り。○しいたけ：水で戻す。

○油揚げ：油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。

①炊飯器に米、〈調味料〉の分を差し引いて普通に炊く時の水加減までだし汁を加え、浸水させる。〈調味料〉および山菜、油揚げ、にんじん、くるみを加えてスイッチを入れる。

②炊き上がったら10~15分蒸らし、炊飯器の底からご飯を持ち上げ、余分な水分を飛ばしながら混ぜ合わせる。刻みみつばを サックリ混ぜて茶碗によそう。

かぼちゃのごま炒め

54 kcal 塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

- | | | | |
|-------|------|------|--------|
| ・かぼちゃ | 80 g | ・みりん | 小さじ2/3 |
| ・しめじ | 20 g | ・塩 | 小さじ1/5 |
| ・油 | 小さじ1 | ・白ごま | 小さじ1 |

〈作り方〉

①かぼちゃは厚めのたんざく切りにし、固めに茹でる。

②しめじはほぐしておく。

③鍋に油を熱してしめじを炒め、かぼちゃを加えて炒める。

④みりんと塩で調味し、ごまをふり、さっと混ぜる。

白身魚のとろろ蒸し

173 kcal 塩分 0.9 g

〈材料2人分〉

- | | | | | |
|-----|---------|-------|--------|-------|
| ・鯛 | 140 g | ・片栗粉 | 小さじ2/3 | |
| ・塩 | 少々 | ・水 | 小さじ1 | |
| ・山芋 | 160 g | ・ゆずの皮 | 適量 | |
| A | ・だし汁 | 50 cc | ・ほうれん草 | 100 g |
| | ・みりん | 小さじ1 | | |
| | ・薄口しょうゆ | 小さじ1 | | |

〈作り方〉

①鯛に塩をふり、30分程度置く。

②鯛の水気をふき取り、器に入れる。皮をむいておろした山芋を上にかき、湯気の上上がった蒸し器で蒸す。

③Aを鍋で煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④蒸し上がった②に③のあんをかけ、千切りにしたゆずの皮を散らす。好みでわさびを添える。付け合せにほうれん草を添える。

はんぺんと春菊のお吸い物

21 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

- | | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| ・はんぺん | 30 g | ・薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・春菊 | 20 g | ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・だし汁 | 300 cc | | |

ご飯は炊きあがったら10分程、炊飯器の蓋を開けずに置いておきましょう。蒸らすことでツヤよく、もちもちに仕上がります。野菜の量(1人当たり)は約120 gです。

3月



十
もう一品!



野菜のミニ天ぷらは衣を全体につけず、半分くらいつけて揚げるとカロリーオフになります！
野菜の量（1人あたり）は約160 gです。

1人あたり
エネルギー：621 kcal
たんぱく質：29.9 g
脂質：15.3 g
塩分：3.5 g

デコレーション寿司
野菜のミニ天ぷら
たまねぎのカラフル焼き
茶碗蒸し
ゆずゼリー

デコレーション寿司

382 kcal 塩分 1.7 g

〈材料2人分〉※写真は4人分

- ・米 1合 (150 g)
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1強
- ・塩 小さじ1/2弱
- ・でんぷ 15 g
- ・白ごま 小さじ1
- ・大葉 5枚
- ・きざみのり 適量 (お好みの飾り)
- ・サーモン 30 g
- ・きゅうり 25 g
- ・卵 1個

〈作り方〉

- ①米を炊く。
- ②酢、砂糖、塩を鍋に入れてひと煮立ちさせ、合わせ酢を作る。
- ③ケーキの型（なければボウル）にラップを敷く。
- ④錦糸卵を作る。
- ⑤サーモンは食べやすい大きさに、きゅうりは写真のような葉型に切っておく。さらに大葉は細切りにする（きざみのりがなければのりをきざむ）。
- ⑥ご飯が炊きあがったら合わせ酢を入れて混ぜ、冷めたら2等分にする。一方はでんぷと白ごまを混ぜ込み、もう一方は大葉ときざみのりを混ぜ込む。
- ⑦ケーキの型（なければボウル）の底に、錦糸卵を敷き詰める。
- ⑧さらにその上に、でんぷと白ごまの寿司をのせる。
- ⑨その上に、大葉ときざみのりの寿司をのせる。
- ⑩寿司の上に、ラップをかけて、上から均等に押さえる。
- ⑪お皿をかぶせて返し、周りをしゃもじで整える。
- ⑫写真のように形作ったサーモンときゅうりを飾る。

たまねぎのカラフル焼き

46 kcal 塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

- ・たまねぎ 160 g
- ・かつおぶし 2 g
- ・干しえび 4 g
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ピーマン 10 g
- ・レタス 40 g

〈作り方〉

- ①たまねぎを1 cm幅の輪切りにし、ようじを刺しておく。さらに、ピーマンはみじん切りに、レタスは千切りにしておく。
- ②アルミホイルにたまねぎをのせ、オーブントースターでやわらかくなるまで焼く。
- ③オイスターソース、干しえび、ピーマンをのせ、こしょうをふり、たまねぎが艶色になるまで焼く。
- ④最後に、かつおぶしをかけ再度軽く焼き、器に盛り、レタスを添える。

茶碗蒸し

94 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

- ・卵 1個 (60 g)
- ・だし汁 180 cc
- ・塩 小さじ1/4
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/6
- ・みりん 小さじ1強
- ・干しいたけ 小2個
- ・鶏むね肉 40 g
- ・かまぼこ 20 g
- ・ぎんなん 6 g
- ・みつば 2本 (2 g)

野菜のミニ天ぷら

98 kcal
塩分 0.3 g

- 〈材料2人分〉
- ・ブロッコリー 30 g
 - ・まいたけ 40 g
 - ・たけのこ 20 g
 - ・プチトマト 2個
 - ・衣 適量 (小麦粉、卵、水)
 - ・抹茶塩 適量

十
もう一品!

ゆずゼリー

104 kcal 塩分 0 g ※621kcalには含まれていません

- 〈材料2人分〉
- ・ゆず果汁 40 cc
 - ・砂糖 大さじ3
 - ・水 120 cc
 - ・ゼラチン 4 g
 - ・ゆず果皮 3 g
 - ・ゆず果汁 10 g
 - ・砂糖 小さじ1・1/3
 - ・ホイップクリーム 8 g
 - ・ミント 適量

〈作り方〉

- ①ゼラチンは、分量中の水大さじ1強で10分程度ふやかしておく。
- ②鍋にゆず果汁、水、砂糖を入れ火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③砂糖が溶けたら火を止め①を加えてよく混ぜる。
- ④ゼリー液をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ソースの材料を鍋に入れて煮詰める。
- ⑥ゼリーの上にソース、ホイップクリーム（あればミント）を乗せる。



1人あたり
 エネルギー：565 kcal
 たんぱく質：27.2 g
 脂質：12.6 g
 塩分：3.5 g

ご飯
 若竹汁
 煮しめ
 春キャベツのごま和え
 カリカリチーズ



煮しめ

137 kcal 塩分 1.1 g

〈材料2人分〉

・鶏肉	120 g	・昆布	20 g
・白ねぎ	40 g	・だし汁	100 cc
・ごぼう	60 g	・砂糖	小さじ2
・にんじん	40 g	・みりん	小さじ2
・干しいたけ	4 枚	・濃口しょうゆ	小さじ2
・こんにゃく	50 g	・しょうが	少々

〈作り方〉

- ①干しいたけはぬるま湯でやわらかく戻し、軸を切り落とす。
- ②こんにゃくは5 mm程度の厚さに切り、真ん中に1 cm程度の切り込みを入れてねじる。それを熱湯で2分間茹でて、ざるにあげる。
- ③ごぼうとねぎを斜めに切る。にんじん、鶏肉は一口大程度に切る。昆布も食べやすい大きさに切って結ぶ。
- ④鍋に調味料、だし汁、鶏肉以外の食材を入れて煮込む。煮立ったら鶏肉を加えてさらに煮込む。

春キャベツの白ごま和え

57 kcal 塩分 0.5 g

〈材料2人分〉

・キャベツ	160 g	・濃口しょうゆ	小さじ2/3
・たまねぎ	40 g	・砂糖	小さじ1
・ミニトマト	60 g	・だし汁	大さじ2
・白ごま	4 g		

〈作り方〉

- ①キャベツとたまねぎは一口大程度に切り、軽く茹でる。
- ②茹でたキャベツとたまねぎの水気を絞り、白ごま、濃口しょうゆ、砂糖、だし汁と和える。
- ③ミニトマトを添える。

若竹汁

16 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

・たけのこ	40 g
・わかめ(水戻し)	20 g
・だし汁	300 cc
・薄口しょうゆ	小さじ2/3
・酒	小さじ2/3
・塩	1.6 g

カリカリチーズ

121 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

・チーズ	60 g
・餃子の皮	4枚
・揚げ油	

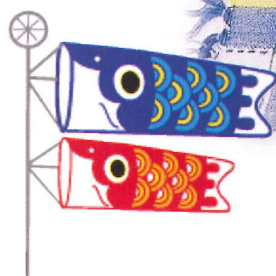
ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------

春の食材を用いたヘルシーなメニューとなっています。野菜の量(1人あたり)は220 gです。



1人当たり
エネルギー：662 kcal
たんぱく質：23.2 g
脂質：21.1 g
塩分：3.2 g

オムライス
ビシソワーズ
彩り具たくさんサラダ
オレンジ

オムライス

479 kcal 塩分 2.2 g

〈材料2人分〉

・ごはん 280 g
・たまねぎ 1/4 個 (60 g)
・にんじん 1/8 本 (15 g)
・ピーマン 1 個 (25 g)
・有塩バター 5 g
・にんにく 2 かけ
・ブラックペッパー 少々
・濃口しょうゆ 小さじ1/2

・卵 2 個
・油 小さじ1
・パセリ 少々
・デミグラスソース 70 g
・牛肉 30 g
・しめじ 24 g
・たまねぎ 60 g
・ケチャップ 小さじ2
・ウスターソース 小さじ2
・赤ワイン 20 cc
・水 70 cc
・オリーブ油 小さじ1

〈作り方〉

★ライス

①たまねぎ、にんじん、ピーマンは5mm程度の角切りにし、みじん切りのにんにくと一緒にバターで炒める。

②①にご飯を加えて炒め、ブラックペッパー、しょうゆで味付けをする。

★デミソース

①たまねぎは2 mm幅にスライスする。

②鍋で、オリーブ油で牛肉を炒め、色が変わったらたまねぎとしめじを加えてたまねぎがしんなりするまで炒める。

③②にデミグラスソース、ケチャップ、水、赤ワイン、ウスターソースを加えて煮込む。

ビシソワーズ

99 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

・じゃがいも 40 g
・たまねぎ 40 g
・絹ごし豆腐 1/8 丁 (60 g)
・コンソメ 3 g
・有塩バター 3 g
・牛乳 140 cc
・水 100 cc
・塩こしょう 少々
・ブラックペッパー 少々

〈作り方〉

①じゃがいも、たまねぎを薄くスライスし、鍋にバターを入れて材料を炒める。

②たまねぎがしんなりしたら、①に水とコンソメを加えて煮る。じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

③②と豆腐、牛乳40 ccをミキサーに入れて混ぜる。

④鍋に③と牛乳100 cc、水を加え、火にかけ、沸騰直前に火を止める。

⑤粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

⑥器に注ぎ、ブラックペッパーをちらす。

彩り具たくさんサラダ

38 kcal 塩分 0.2 g

〈材料2人分〉

・トマト 80 g
・キャベツ 120 g
・にんじん 1/8 本 (20 g)
・アスパラガス 2 本 (40 g)
★
・ポン酢 小さじ1
・かぼす果汁 小さじ1強
・オレンジ果汁 小さじ1強
・ゼラチン 3 g
・水 20 cc

★ジュレぼん酢の作り方

①ゼラチンは水20 ccをボウルに入れ、均等に振り入れる。10分ほど置いておく。

②少し温めたポン酢にかぼすとオレンジ果汁を加え、水でふやかしたゼラチンを溶かす。

③ボウルに移し、氷水で周りを冷やしながらかき混ぜる。

オレンジ

46 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・オレンジ 100 g



見た目もお腹も満足
出来るメニューです。
野菜の量 (1人当たり) は
240 gです。



1人当たり
エネルギー：600 kcal
たんぱく質：23.0 g
脂質：18.3 g
塩分：2.9 g

ご飯
きりしぐれ餃子
きくらげの卵とじ
きゅうりともやしのナムル
ヨーグルト和え

きりしぐれ餃子

131 kcal 塩分 1.8 g

- 〈材料2人分〉
- | | | | |
|---------|------|---------|-------|
| ・豚ひき肉 | 40 g | タレ | |
| ・キャベツ | 20 g | ・酢 | 小さじ1弱 |
| ・にら | 20 g | ・濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・みそ漬け | 20 g | ・塩 | 少々 |
| ・にんにく | 12 g | ・ラー油 | 数滴 |
| ・黒こしょう | 少々 | 飾り | |
| ・ぎょうざの皮 | 10枚 | ・きゅうり | 20 g |
| ・ごま油 | 適量 | ・白ねぎ | 10 g |

- 〈作り方〉
- ①キャベツ(茹でたもの)、にら、みそ漬け、にんにくはみじん切りにしておく。
 - ②豚ひき肉に①と黒こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
 - ③ぎょうざの皮に②のをせ、包んでいく。
 - ④冷たいフライパンに③を並べ、餃子の高さの 1/3 の水を入れフタをして火をつける。水気がなくなったらごま油をふりかけ、少し焼き目をつける。
 - ⑤タレの調味料を合わせて添える。
 - ⑥きゅうりと白髪ねぎを添える。

きくらげの卵とじ

101 kcal 塩分 0.8 g

- 〈材料2人分〉
- | | |
|----------|-------------|
| ・卵 | 2個 |
| ・きくらげ(乾) | 2 g |
| ・カニかま | 10 g (小2本弱) |
| ・にら | 10 g |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |

- 〈作り方〉
- ①きくらげは水で戻し、千切りにする。カニかまは千切りにしておく。にらは2cm程の長さに切る。卵は溶いて塩を混ぜておく。
 - ②フライパンに油を熱し(中火)、卵を入れる。
 - ③卵が固まらないうちに、きくらげ、カニかま、にらを加え、手早く炒め(この時あまり混ぜすぎない)、皿に盛る。

きゅうりともやしのナムル

55 kcal 塩分 0.3 g

- 〈材料2人分〉
- | | |
|-------|----------|
| ・きゅうり | 60 g |
| ・もやし | 120 g |
| ・酢 | 小さじ2 |
| ・ごま油 | 小さじ1・1/2 |
| ・塩 | 少々 |

- 〈作り方〉
- ①きゅうりは千切りにして塩もみし、もやしは茹でる。
 - ②きゅうり、もやし、調味料をボウルに入れ、全体になじむように和える。

ヨーグルト和え

78 kcal 塩分 0.1 g

- 〈材料2人分〉
- | | |
|---------|-------|
| ・ヨーグルト | 100 g |
| ・缶詰フルーツ | 120 g |
- (または季節のフルーツ)

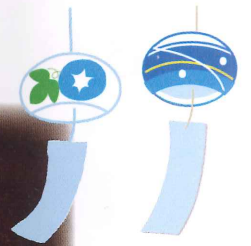
ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------

「きりしぐれ」とは、さまざまな種類のみそ漬けを一緒にみじん切りにし、ふりかけ風にしたものです。塩を入れなくてもみそ漬けの塩分でちょうど良い味になります。お好みでいろいろなみそ漬けを使ってオリジナルのきりしぐれ餃子を作ってみてください。野菜の量(1人当たり)は約140gです。



1人当たり
エネルギー：584 kcal
たんぱく質：23.7 g
脂質：18.5 g
塩分：2.6 g

ご飯
七タ汁
あじの南蛮漬け
なすとピーマンの味噌炒め

あじの南蛮漬け

227 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

- ・あじ(小) 8尾(1尾約35 g)
- ・たまねぎ 80 g
- ・ピーマン 40 g
- ・ミニトマト 8個
- ・にんじん 10 g
- ・にんにく 2 g
- ・塩こしょう 少々

- ・薄力粉 適量
- ・揚げ油 適量
- 南蛮酢
- ・酢：酒：濃口しょうゆ：砂糖
=5：2：2：1

〈作り方〉

- ①あじはえらぶたを開いて、えらをとおり、腹わたもとる。きれいに洗って水気をしっかりふき取り、塩こしょうをふる。
- ②たまねぎは縦薄切りにする。にんじんは皮をむき、千切りにする。ピーマンは、縦半分に切り、へたと種を取り、千切りにする。
- ③鍋に南蛮酢の材料を合わせ、ひと煮立ちさせてバットにあげておく。
- ④あじに薄く小麦粉をまぶして、160℃の揚げ油に入れ、中火でゆっくり揚げる。
- ⑤からっと揚がったら、熱いうちに南蛮酢につけ、全体にからめる。
- ⑥下準備しておいた野菜も加え、時々返しながら10分以上漬ける。

なすとピーマンの味噌炒め

98 kcal 塩分 0.5 g

〈材料2人分〉

- ・なす 120 g
- ・ピーマン 80 g
- ・だし汁 大さじ1
- ・油 大さじ1

- ・みそ 小さじ2
- ・酒 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- ①なすはへたを切り落とし、まわしながら包丁を斜めに入れて、一口大の乱切りにする。
- ②ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとり、一口大に切る。
- ③フライパンに油を熱し、なすを入れて1分程炒める。しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒め合わせ、だし汁を入れて混ぜる。弱火にしてふたをし、3分程蒸し焼きにする。
- ④混ぜ合わせた調味料を加えて、中火で手早くからめる。

七タ汁

24 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

- ・そうめん(乾) 10 g
- ・にんじん 10 g
- ・オクラ 10 g
- ・だし汁 300 cc
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①だし汁に花形に抜いたにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②にんじんがやわらかくなったら、薄口しょうゆと塩で味を調える。
- ③固めに茹でたそうめんと小口切りにしたオクラを入れる。
- ④ひと煮立ちしたら器に盛る。

なすやピーマン、オクラやミニトマトなど夏野菜をたっぷり使った献立です。あじの南蛮漬けの南蛮酢はレシピの割合を参考に魚の半身が浸る程度に作るとちょうどよいと思います。野菜はあとで加えることでシャキシャキした食感が残ります。

野菜の量(1人当たり)は210 gです。

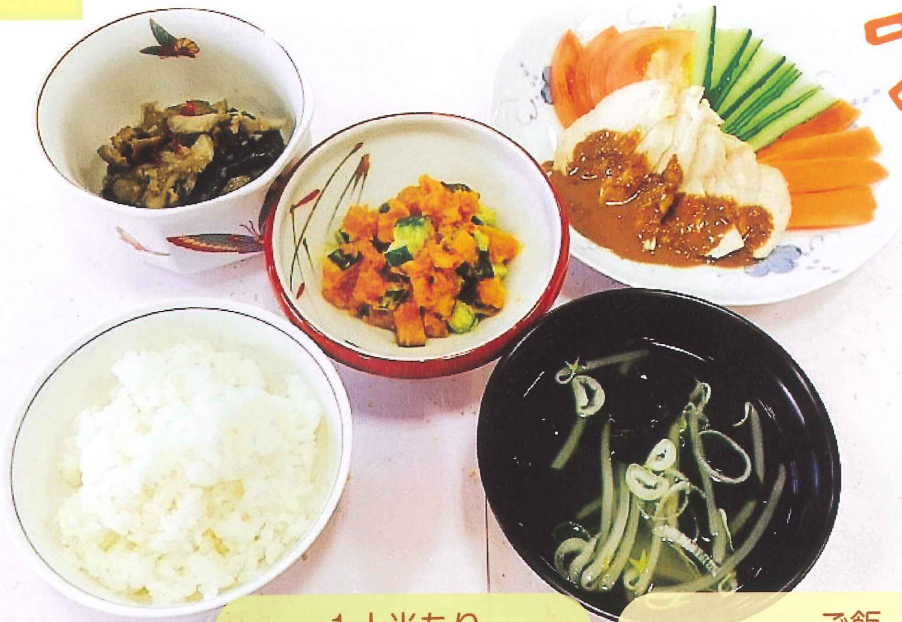
ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

- ・ご飯 280 g

8月



1人当たり
エネルギー：600 kcal
たんぱく質：33.1 g
脂質：18.0 g
塩分：3.4 g

ご飯
わかめスープ
バンバンジー
なすときのこの麻婆風味
かぼちゃサラダ

バンバンジー

180 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

・鶏むね肉	160 g	タレ	
・塩	小さじ1/5	・にんにく	1/2かけ
・酒	小さじ2	・白ねぎ	5cm分
・きゅうり	30 g	・練りごま	大さじ1・1/3
・トマト	100 g	・薄口しょうゆ	大さじ1
・にんじん	40 g	・酢	小さじ1

〈作り方〉

- ①鶏肉は塩、酒をふり、ラップをかけて電子レンジで4分加熱して蒸す。粗熱がとれたら薄切りにする。
- ②きゅうりは縦に薄切りにし、トマトは薄い半月切りにする。にんじんは皮をむき、縦にピーラーで薄く削る。
- ③にんにく、白ねぎはみじん切りにし、ボウルにタレの材料をすべて入れて混ぜる。
- ④盛り付ける。

なすときのこの麻婆風味

90 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

・豚ひき肉	30 g	調味料	
・なす	100 g	・赤みそ	大さじ2/3
・まいたけ	60 g	・砂糖	小さじ1・1/3
・白ねぎ	20 g	・ごま油	小さじ1/2
・にんにく	4 g	・ラー油	小さじ1/2
・赤唐辛子	少々	・鶏がらスープの素	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①なすは縦4等分、長さ3~4 cmに切り、まいたけは一口大に裂き、それぞれラップをして電子レンジで2分加熱して蒸す。ねぎ、にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ②鍋に豚ひき肉を入れて弱火にかけ、混ぜながら炒める。火が通ったらねぎ、にんにくを加えて更に炒め、香りが立ったら合わせた調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ③なす、まいたけ、赤唐辛子を加えて軽く煮込み、器に盛る。

かぼちゃサラダ 78 kcal 塩分 0.2 g

〈材料2人分〉

・かぼちゃ	80 g
・きゅうり	20 g
・塩	少々
・マヨネーズ	大さじ1

ご飯 235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------

わかめスープ 17 kcal 塩分 1.1 g

〈材料2人分〉

・わかめ(水戻し)	20 g
・もやし	40 g
・白ねぎ	4 g
・鶏がらスープの素	小さじ1
・塩	少々
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・酒	小さじ1弱
・こしょう	少々
・ごま油	少々

練りごまや香辛料の風味が食欲をそそるメニューです。バランスよくしっかり食べて夏バテを予防しましょう! 野菜の量(1人当たり)は220 gです。





1人当たり
エネルギー：602 kcal
たんぱく質：22.4 g
脂質：20.9 g
塩分：3.0 g

もっこすご飯
なめこ汁
さんまの蒲焼
れんこんと水菜のごま酢和え

さんまの蒲焼

251 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

・さんま	140 g	付け合せ	
・白ごま	小さじ1/2	・ほうれん草	60 g
・砂糖	小さじ1・1/3		
・濃口しょうゆ	小さじ2・1/3		
・みりん	小さじ1・1/3		
・酒	小さじ1/2		

〈作り方〉

- ①さんまの頭を切り落とし内臓を取り除く。
流水でよく洗い、水気を切ってぶつ切りにする。
- ②さんまの身の部分を加熱用のシリコンケースに入れ、電子レンジで3分加熱する。
- ③フライパンを熱し、②のさんまを入れ、皮目から焼く。
合わせておいたAの調味料の半量を加えて味をつけ、返して身を焼く。仕上げに残りのAを加えて焼き、色よく茹でたほうれん草を添える。

れんこんと水菜のごま酢和え

54 kcal 塩分 0.5 g

〈材料2人分〉

・れんこん	30 g	調味料A	
・ごぼう	30 g	・だし汁	大さじ1強
・水菜	40 g	・酢	大さじ1強
・にんじん	20 g	・砂糖	小さじ2/3
		・濃口しょうゆ	小さじ1
		・白ごま	小さじ2

〈作り方〉

- ①れんこんは半月切り、ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしてアクを抜き、さっと茹でる。水菜は4cmの長さに切る。にんじんは千切りし、塩もみして水気を切る。
- ②ポウルにAを合わせ、ごま酢を作る。
- ③②に①の具材を加えてよく和え、器に盛る。

もっこすご飯

288 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・米	120 g
・水	180 cc
・さつまいも	50 g
・とうもろこし	20 g
・枝豆	10 g

なめこ汁

8 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

・なめこ	60 g
・白ねぎ	20 g
・だし汁	300 cc
・薄口しょうゆ	小さじ2/3
・塩	小さじ1/3



さんまは、口先が黄色いものほど新鮮で脂がのっています！
ごま酢和えの野菜は、水分をしっかり切って食べる直前に和えましょう。
野菜の量(1人当たり)は約100gです。



1人当たり
エネルギー：644 kcal
たんぱく質：20.5 g
脂質：20.3 g
塩分：3.0 g

栗ご飯
豆腐の味噌汁
懐かしコロッケ
きのこといんげんの秋サラダ

懐かしコロッケ

239 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

- ・里芋 100g
- ・じゃがいも 50g
- ・油 小さじ1
- ・牛ひき肉 50g
- ・たまねぎ 16g
- ・にんじん 10g
- ・しいたけ 10g
- ・おろししょうが 少々

- | | | |
|------|----------|---------|
| A | ・酒 | 大さじ2/3 |
| | ・濃口しょうゆ | 大さじ2/3 |
| | ・みりん | 大さじ2/3 |
| | ・砂糖 | 小さじ2/3弱 |
| | ・小麦粉 | 適量 |
| | ・卵 | 適量 |
| | ・パン粉 | 適量 |
| | ・揚げ油 | 適量 |
| | ・大根、赤大根 | それぞれ50g |
| | ・かいわれ、大葉 | 適量 |
| ・ポン酢 | 小さじ1 | |

〈作り方〉

- ①里芋、じゃがいもは皮をむいて茹でる。たまねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにしておく。
- ②里芋、じゃがいもに火が通ったら茹で汁を捨て、火に戻して粉ふき芋にする。火からおろし、熱うちに手早くつぶす。
- ③鍋で牛ひき肉、刻んだ野菜、しょうがを炒め、Aを加えて煮立たせる。
- ④③を煮汁ごと②に加え手早く混ぜる。粗熱がとれたら2等分にして小判形にまとめ、完全に冷ます。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、きつね色にカラリと揚げる。
- ⑥お皿に千切りした大根と赤大根、かいわれ、大葉を添え、ポン酢をかける。

きのこといんげんの秋サラダ

73 kcal
塩分 0.4 g

〈材料2人分〉

- | | | | |
|---------|-----|-----------|------|
| ・エリンギ | 30g | ・ひよこめ | 20g |
| ・しいたけ | 20g | ・アーモンドダイス | 小さじ2 |
| ・さやいんげん | 50g | ・マヨネーズ | 小さじ2 |
| ・にんじん | 5g | ・こしょう | 少々 |
| | | ・酢 | 小さじ1 |
| | | ・薄口しょうゆ | 小さじ1 |

〈作り方〉

- ①さやいんげんは筋を除き、さっと茹で、斜めに切る。にんじんは太めの千切りにして茹でる。
- ②エリンギ、しいたけは、さやいんげんと同じ大きさに切って茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、①、②、ひよこめ、アーモンドダイスを加えて和える。

秋の旬の食材をふんだんに使った献立となっています。コロッケは下味がしっかりとついているので、ソースをつけなくても美味しくいただけます!!
野菜の量(1人当たり)は約100gです。

豆腐の味噌汁 60 kcal 塩分 1.5 g

〈材料2人分〉

- ・油揚げ 10g
- ・豆腐 60g
- ・味噌 大さじ1・1/3
- ・だし汁 300cc
- ・小ねぎ 少々

栗ご飯 272 kcal 塩分 0.1 g

〈材料2人分〉

- ・雑穀米 120g (2/3合)
- ・栗 70g
- ・水 180cc
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ2



1人当たり
エネルギー：635 kcal
たんぱく質：17.1 g
脂質：23.1 g
塩分：2.8 g

ご飯
にら玉スープ
れんこんのはさみ焼き
かぶとひじきのサラダ



れんこんのはさみ焼き

266 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

・れんこん	120 g	・片栗粉	適量
・たまねぎ	90 g (1/2個)	・サラダ油	大さじ1・1/3
・じゃがいも	60 g (中1/2個)	・酒	適量
・ツナ缶	60 g (1缶弱)	・サニーレタス	20 g
・塩	0.4 g	・ミニトマト	40 g
・こしょう	少々	・穀物酢	小さじ2
・大葉	3枚	・濃口しょうゆ	大さじ2/3弱
		・ゆず果汁	10 g (小さじ2)

〈作り方〉

- ①れんこんは8 mmの厚さに切り(計6枚)、電子レンジで1分程加熱しておく。
- ②たまねぎは薄い輪切りにし(計3枚)、電子レンジで30秒程加熱しておく。
- ③じゃがいもは柔らかく茹で、皮をむき、マッシャーやへらなどで潰す。
その後、ツナを混ぜ、塩、こしょうで味を調え、3つに分ける。
- ④れんこん→大葉→たまねぎ→③→れんこんの順に重ね、軽く片栗粉をはたく。
- ⑤フライパンで、片面ずつ揚げ焼きにする。
最後に酒を適量加え、ふたを閉めて蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛り、ポン酢をかけ、サニーレタスとミニトマトを添える。

にら玉スープ

31 kcal 塩分 1.1 g

〈材料2人分〉

・卵	30 g (1/2個)
・にら	10 g
・カニかま	6 g (小1本)
・鶏がらスープの素(顆粒)	2.5 g
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・こしょう	少々
・水	350cc

〈作り方〉

- ①にらは3 cmの長さに切り、卵は溶いておく。
- ②顆粒の鶏がらスープを湯に溶かし、薄口しょうゆを加える。
- ③細くさいたカニかまを加え、卵を穴じゃくしに入れ、煮立っている汁へ細かく落としていく。
- ④最後ににらを入れ、こしょうを入れて味を調え、椀に盛る。

かぶとひじきのサラダ

102 kcal
塩分 0.4 g

〈材料2人分〉

・かぶ	120 g
・レタス	20 g
・干しひじき	0.5 g
・ひよこめ	40 g
・塩	0.5 g
・マヨネーズ	大さじ1・1/3
・こしょう	少々

ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------



れんこんやかぶは歯ごたえがあります。
よく噛まなければならぬのでヘルシー
なのに満腹感が得られます！
野菜の量(1人当たり)は約210 gです。



1人当たり
エネルギー：655 kcal
たんぱく質：31.9 g
脂質：31.3 g
塩分：2.9 g

フランスパン
鮭のソテー〜クリームソースがけ〜
ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え
ミネストローネ
梨のコンポート

鮭のソテー 〜クリームソースがけ〜

282 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

- ・ 鮭 2切れ (160g)
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 小麦粉 適量
- ・ マーガリン 10g
- ・ たまねぎ 50g
- ・ マッシュルーム 20g

- ・ 豆乳 200 cc
- ・ マーガリン 14g
- ・ 小麦粉 3g
- ・ コンソメ 小さじ1/3
- ・ 黒こしょう 少々
- ・ パセリ 適量

〈作り方〉

- ① 鮭は塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切りにし、マッシュルームは石づきを除いて薄くスライスする。
- ② マーガリン14gを鍋に入れ、たまねぎ、マッシュルームがしんなりするまで炒める。
- ③ しんなりしたら、弱火にし、小麦粉を加える。(小麦粉がダマにならないように注意する)
- ④ 豆乳を加え、コンソメ、黒こしょうで味を整える。
- ⑤ フライパンにマーガリン10gを熱し、鮭を焼く。
- ⑥ 焼いた鮭を皿に盛り、温めたクリームソースをかける。

ミネストローネ

39 kcal 塩分 0.7 g

〈材料2人分〉

- ・ にんじん 20g
- ・ セロリ 20g
- ・ たまねぎ 30g
- ・ ベーコン 10g
- ・ 水 200 cc
- ・ トマト缶 50g
- ・ コンソメ 小さじ1/2
- ・ 黒こしょう 少々
- ・ パセリ 少々

〈作り方〉

- ① にんじん、セロリ、たまねぎは角切りにする。ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② 鍋に水、トマト缶、①の材料を加えて、煮る。
- ③ コンソメ、黒こしょうで味を整える。
- ④ お皿に盛り、パセリを飾る。

ブロッコリーとツナの マヨネーズ和え

133 kcal 塩分 0.4 g

〈材料2人分〉

- ・ ブロッコリー 100g
- ・ ツナ 15g
- ・ コーン 15g
- ・ マヨネーズ 30g

梨のコンポート

61 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

- ・ 梨 100g
- ・ 赤ワイン 60 cc
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 水 60 cc
- ・ ミントの葉 適量

〈作り方〉

- ① 梨は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に赤ワイン、砂糖、水と切った梨を入れ、クッキングシートを被せて柔らかくなるまで煮る。
- ③ お皿に盛り、ミントの葉を飾る。

フランスパン

140 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

- ・ フランスパン 100g

高カロリーになりがちな洋食をヘルシーに仕上げました。クリスマス気分を味わうことができるメニューです。野菜の量(1人当たり)は135gです。

あとかき

「ひとよし健康レシピ」の作成・配布は、「人吉市アンチエイジング事業」で計画したものです。市民の皆さんの健康づくりを応援するために、エネルギー600kcal、塩分3gを目安に、地元の食材をできるだけ取り入れることを心がけて学生とともに作成しました。

塩分を3g以下にすることが難しい場合は3gを超えているものもあります。汁物の汁を残すことで口に入る塩分を減らすことができます。1食の塩分が3g以下の料理は塩気が薄くおいしくないと感じられる方が多いかもしれません。その場合は、料理の塩分を濃くすることではなく、少しずつ薄味に慣れることを目指しています。また、このレシピでは600kcalの食事の量がわかります。本レシピが人吉市の皆さんの健康づくりの一助になれば幸いです。

レシピの作成にあたっては、人吉市の健康推進員の皆様、食生活改善推進員の皆様にも多大なご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。

お問い合わせ・発行



人吉市保健センター TEL 0966-24-8010

人吉市西間下町7番地1

レシピ作成・調理



熊本県立大学 環境共生学部 食健康科学科

北野研究室 (北野直子、中嶋名菜、植村和代、北島朋香、桑原里沙、竹下なな子、山田萌美、横山千波、福吉希美)