

レシピの発行は2か月に1回です

2月

3月



食生活改善推進員おすすめレシピ



鮭のトマト煮カレー風味

変わりきんぴら

れんこんのすり流し汁

鮭のトマト煮カレー風味

材 料	4人分（廃棄含む）
鮭（甘塩）	4切れ（320g）
こしょう	適量
たまねぎ	中1/2個（110g）
キャベツ	1/3個（350g）
にんにく	1かけ
A プレーンヨーグルト	300g
トマト缶（カット）	160g
カレー粉	小さじ1と1/2
オリーブオイル	小さじ1と1/3
こしょう	適量
粉チーズ	大さじ1
乾燥パセリ	適量

【作り方】

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気をふき取り、こしょうを振っておく。
- ② たまねぎは2cmの角切り、キャベツは3cmくらいのざく切り、にんにくはみじん切りにする。Aはボウルで混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒める。にんにくの香りがしてきたら、たまねぎを加えて炒める。たまねぎが透き通ってきたらキャベツも加えて全体がしんなりするまでよく炒め、こしょうを加えて味を整える。
- ④ ③の上に鮭を並べ、混ぜ合わせたAを全体にかけて蓋をし、中火で7～8分程煮る。
- ⑤ 全体に火が通ったら器に盛り付け、粉チーズと乾燥パセリを散らす。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
263	23.5	12.3	2.7	1.5

野菜を食べやすくするためには？

野菜は生のままではなく、茹でたり蒸したりすることで、かさが減って食べやすくなります。上記のような煮込み料理以外にも、電子レンジ蒸しやスープなど手軽に調理できるものから始めてみましょう。



調理の手間を省くためにカット野菜や冷凍野菜、缶詰などを利用するのもおすすめです

変わりきんぴら

材 料	4人分（廃棄含む）
ごぼう	1本（180g）
いんげん	6本（60g）
にんじん	1/2本（70g）
ぶなしめじ	1/2房（45g）
根しょうが	8g
サラダ油	小さじ2
A 豆板醤	小さじ1/3弱
さとう	大さじ1と3/4
しょうゆ	大さじ1と1/2弱
酒	大さじ2と2/3

辛いのが苦手な方は豆板醤の量を調整してください

【作り方】

- ① ごぼうは包丁などで皮をこそげてさがきにし、流水で洗い水気を切っておく。Aは混ぜ合わせる。
- ② いんげんは筋があるようなら取り除き、斜めに切る。
- ③ にんじんは皮をむいて短冊切りにし、しめじは石突を切り落として小房に分ける。しょうがは千切りにする。
- ④ フライパンを熱し、一度弱火にしてから油としょうがを入れて炒める。香りがしてきたら、ごぼう、にんじん、しめじを加え、中火で炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、Aを加えて全体に絡める。最後にいんげんを加え、汁気がなくなるまで炒める。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
84	1.3	1.9	3.5	1.1

れんこんのすり流し汁

材 料	4人分（廃棄含む）
れんこん	1節（200g）
油揚げ	1枚（30g）
みつ葉	1/4束（10g）
だし汁	600cc
酒	大さじ1と1/3
みそ	大さじ1と1/2強

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、酢水（下記参照）に5分程度さらして水気をきり、すりおろす。
※ 酢水：水500ccに酢大さじ1を入れたもの。
- ② 油揚げはフライパンで油をひかずに両面をこんがり焼き、1cm幅の短冊切りにする。みつ葉は根元を切り落とし、2cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて中火で煮立てる。①と酒を加え、アクが出たらすくいながら5分程度煮る。
- ④ 火を止め、みそを溶かし入れる。
- ⑤ お椀によそって油揚げ、みつばを散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
42	3.7	1.2	3.7	0.6

野菜を食べることのメリットは？

野菜を食べることは、さまざまなメリットがあることが分かっています。

- 体重増加の抑制・肥満の予防
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防
- 病気などで亡くなるリスクの低下

1日の野菜摂取量を100g（野菜の小鉢で1杯分強）増やすごとに、リスクは約4%低下するとされています

国では1日に350g以上の野菜を食べることを推奨しています。
野菜を1日350g食べるには、野菜料理では小鉢5皿が目安です。



出典：厚生労働省