

材料・手順が少なく簡単！

減塩お手軽 副菜レシピ



白菜とベーコンのスープ



材料 (4人分)

白菜	2枚 (200g)
ベーコン	2枚 (34g)
春雨 (乾)	30g
しめじ	1/2パック (50g)
しょうが	1かけ (20g)
コンソメ (顆粒)	小さじ2弱 (5g)
水	4カップ
[A]こしょう	少々
[A]酒	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 白菜の軸は2cm幅に切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。しょうがは千切りにする。
- ③ 春雨は少し硬めにゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ⑤ 鍋に水、コンソメ、白菜の軸、②を入れ火にかける。煮立ったら白菜の葉と③、④を加え、再び煮立ったら[A]で味をととのえ、最後にごま油を加える。

ここがポイント！

- ✓ しょうがとごま油の香りが塩分控えめでも美味しいヒケツ！
- ✓ 具材は、余ったレタスやキャベツ、玉ねぎなど、お好みの野菜に変えても美味しくできます◎



【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：74kcal、たんぱく質：2.4g、脂質：3.1g、炭水化物：9.5g、食塩相当量：0.8g

なす・いんげん・にんじんのゴマ煮



材料 (4人分)

なす	大1本 (100g)
いんげん	8本 (80g)
にんじん	2/3本 (100g)
れんこん	1/3節 (70g)
ごま油	大さじ1弱
だし汁	120cc
[A]酒	小さじ2
[A]しょうゆ	小さじ2と1/2
[A]みりん	小さじ2
すりごま	大さじ2

作り方

- ① なすは縦半分に切り、さらに斜めに3等分に切る。いんげんは筋をとり、1分程度ゆで、長い物は半分にする。
- ② にんじん、れんこんは一口大に切り、(れんこんは水にさらしてあく抜きをし)、下ゆでする。
- ③ 鍋にごま油をひき、なすを炒め、②を加えて、油が回ったらだし汁を加える。
- ④ 煮立ったら[A]を加え、落としふたをして7~8分煮る。
- ⑤ ふたをとり、煮汁が半分程度になったら味を見て、すりごまといんげんを加えて混ぜる。

ここがポイント！

- ✓ ごま油とすりごまを使うことで、香ばしさがアップ。塩分が高くなりながら煮物でも、だし汁やゴマの風味を活かすことで減塩に☆



【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：103kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：6.3g、炭水化物：9.8g、食塩相当量：0.6g

ほうれん草のカッテージチーズ和え



材料（4人分）

- ほうれん草・・・1把（170g）
- カッテージチーズ・・・150g
- めんつゆ・・・小さじ2（12g）
- 削り節・・・1パック（2g）

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水にとり、絞って3cmの長さに切る。
- ② ①にカッテージチーズとめんつゆを加えて和える。
- ③ 器に盛り、削り節をかける。

ここがポイント！

- ✓ カッテージチーズのコクとかつお節の風味で、塩分控えめでもおいしく食べられます。

簡単即席★カッテージチーズ

- ① 鍋に牛乳600mLを入れ沸騰直前まで加熱し、酢を大さじ2加える。
- ② キッチンペーパーまたは布巾をのせたざるでこし、水を切る。

【栄養成分（1人分）】エネルギー：48kcal、たんぱく質：6.4g、脂質：1.9g、炭水化物：2.2g、食塩相当量：0.5g

かぼちゃとアスパラガスのにんにく炒め



材料（4人分）

- かぼちゃ・・・160g
- アスパラガス・・・4本
- しめじ・・・60g
- ベーコン・・・4枚（68g）
- にんにく・・・1かけ
- 赤唐辛子・・・1本
- オリーブ油・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・各少々

作り方

- ① かぼちゃは8mmの厚さ、アスパラガスは斜めに切る。にんにくはみじん切りにし、しめじは石づきを除き小房に分ける。ベーコンは2cm幅に切る。赤唐辛子は種を除き輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子、かぼちゃを入れ弱火にかける。ニンニクの香りが立ったらしめじ、ベーコンを加える。かぼちゃを返し、アスパラガスを加え炒め合わせる。塩・こしょうで味をととのえ器に盛りつける。

ここがポイント！

- ✓ にんにくの香りが減塩のポイント！
- ✓ 辛みが苦手な方は、赤唐辛子を入れずに作っても美味しく食べられます。

【栄養成分（1人分）】エネルギー：109kcal、たんぱく質：4.3g、脂質：6.5g、炭水化物：10.5g、食塩相当量：0.6g

令和5年7月

発行：相模原市 中央保健センター

レシピ提供：相模原市食生活改善推進団体わかな会

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

※写真はすべて1人分です。