



材料/大人2人分

えのきたけ	1/2袋
ブロッコリースプラウト	20g
塩昆布	5g
白炒りごま	大さじ1/2
A ごま油	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
おろしにんにく	少々

えのきの塩昆布レモン和え

作り方

- ①えのきたけは、石づきを取って半分に切り、ブロッコリースプラウトは根元を落とす。
- ②えのきたけをほぐして熱湯でサッと茹で、ザルに上げて湯を切る。
- ③ボウルにAとえのきたけ、ブロッコリースプラウトを入れ和える。

ひとこと

塩昆布とレモンの酸味がおいしい一品です。レモン汁やにんにくを使うことで、減塩効果のあるレシピです。ブロッコリースプラウトの代わりにかいわれ大根を使うこともできます。



(栄養価/1人分) エネルギー34kcal たんぱく質2.7g 脂質1.5g 食塩相当量0.5g



材料/大人2人分

小松菜	1/2袋
にんじん	1/4本
みりん	小さじ1
ピーナッツバター(食塩無添加)	小さじ2
酢	小さじ1

ピーナッツと小松菜の和え物

作り方

- ①小松菜は茹でて、水にとって絞り、4cm長さに切る。にんじんは千切りにし、硬めに茹でる。
- ②みりんは、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分加熱してアルコール分を飛ばしてから、ピーナッツバター・酢を入れ、①を和える。

ひとこと

小松菜はほうれん草の倍以上のカルシウムと鉄分を含んでいます。また、しょうゆを使っていないので、塩分0gの減塩レシピです。

(栄養価/1人分) エネルギー54kcal たんぱく質2.1g 脂質2.1g 食塩相当量0.0g



材料/大人2人分

三つ葉	1袋
えのきたけ	1/2袋
にんじん	1/4本
3倍濃縮めんつゆ	大さじ1弱
柚子胡椒	2g

三つ葉とえのきの柚子胡椒和え

作り方

- ①三つ葉とえのきたけは食べやすい長さに、にんじんは千切りにし、それぞれサッと茹でる。
- ②①の水気をよく絞り、食べる直前に調味料で和える。

ひとこと

三つ葉と柚子胡椒の風味で薄味でもおいしく食べられます。簡単にできるので時間がないときの一品におすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー20kcal たんぱく質1.6g 脂質0.1g 食塩相当量0.5g



材料/大人2人分

なす	1本
青じそ	2枚
みょうが	1本
しょうが	1片
長ねぎ(白い部分)	5cm
サラダ油	小さじ1
ゆずぽん酢	小さじ2

なすのたたき

作り方

- ①なすは7～8mm幅の斜め切りにする。
- ②青じそ、みょうが、しょうがは細切りにする。長ねぎは細かく切る。
- ③油を熱したフライパンで、①のなすを焼く。両面に火が通ったら皿に並べ、②の香味野菜を上へのせ、ゆずぽん酢を回しかける。

ひとこと

さっぱりとした夏向きのなす料理です。食欲の落ちやすい暑い夏の季節でも青じそやみょうがなど薬味をきかせるだけで、食欲が湧いてきます。

(栄養価/1人分) エネルギー39kcal たんぱく質0.9g 脂質2.0g 食塩相当量0.5g



にらともやしのごまだれ和え

作り方

- ①にらは5cm長さに切る。
- ②湯を沸かしてもやしを入れる。茹で上がる少し前に①を加えて混ぜ、サッと茹でてザルに上げ、箸で広げて冷ます。
- ③Aをよく混ぜて②と和える。

ひとこと

さっぱりとした酢醤油ベースのごまだれです。炒りごまとごま油のコクが酢の酸っぱさを和らげてくれます。

(栄養価/1人分) エネルギー34kcal たんぱく質2.3g 脂質1.6g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

にら	1/2束	
もやし	1袋	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	白炒りごま	小さじ1



しらすとトマトのもずく和え

作り方

- ①きゅうりは千切り、長芋は皮をむいて千切り、トマトは乱切りにする。
- ②ボウルにきゅうり、長芋を入れて混ぜる。
- ③②とトマトを皿に盛り、味付きもずく酢をかけてしらす干しをのせる。

ひとこと

味付きもずく酢を使用することで、簡単に作ることができます。

(栄養価/1人分) エネルギー39kcal たんぱく質1.9g 脂質0.2g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

きゅうり	1/2本
長芋	60g
トマト	中1/2個
味付きもずく酢	1パック
しらす干し	大さじ1強



材料/大人2人分

こんにゃく…………… 100g
 エリンギ…………… 60g
 赤唐辛子(輪切り) ……適宜
 サラダ油…………… 小さじ1
 ごま油…………… 小さじ1/2
 A { 酒…………… 大さじ1
 みりん…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 鶏がらスープの素… 小さじ1/3

こんにゃくのピリ辛炒め

作り方

- ①こんにゃくは7～8mm厚さの小さめの三角形に切り、熱湯でアク抜きする。
- ②エリンギは縦半分に切り、こんにゃくと同じくらいの大きさの乱切りにする。
- ③フライパンに油を引いて中火で熱し、こんにゃくを時々混ぜながら焦げる手前までしっかり炒め、エリンギと赤唐辛子を加え、さらに炒める。
- ④Aを混ぜ合わせたものに加え、水気を飛ばしながら炒りつける。汁気がすっかりなくなったら、ごま油を垂らして炒り、香りづける。

ひとこと

こんにゃくを焦げる手前までしっかりと炒めることで臭みを防ぐことができます。簡単に作ることができるので、おかずに困ったときにぜひお役立てください。

(栄養価/1人分) エネルギー56kcal たんぱく質1.2g 脂質3.1g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

ツナ缶(油漬け) …… 1/3缶
 しらたき…………… 120g
 ごぼう…………… 1/4本
 さやいんげん…………… 2本
 3倍濃縮めんつゆ…………… 小さじ2
 水…………… 30ml
 かつお節…………… 1/2袋
 ごま油…………… 小さじ1

ツナとしらたきの炒め物

作り方

- ①しらたきはざく切りにしてサッと茹でる。ごぼうは細切りに、さやいんげんは3cm長さに切る。ツナ缶は油を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、しらたき、ごぼう、さやいんげんを炒める。油が回ったら、めんつゆと水を入れてひと煮してツナを加える。かつお節を混ぜて仕上げる。

ひとこと

野菜は大きめに切ったり、歯応えを残したりすることで噛む回数が増え、満腹感を高めることができます。あえて食べにくい大きさや硬さにすることで噛む回数を増やしましょう！

(栄養価/1人分) エネルギー67kcal たんぱく質3.4g 脂質3.5g 食塩相当量0.6g



長芋と長ねぎのおかか炒め

作り方

- ①皮をむいた長芋は食べやすい大きさの乱切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、長芋を炒め、角が透き通ってきたら長ねぎを入れてさらに炒める。
- ③Aを加え全体を混ぜ、かつお節を入れてサッと炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

ひとこと

シャキシャキした歯応えがおいしい、バター風味の炒め物です。

(栄養価/1人分) エネルギー94kcal たんぱく質3.3g 脂質1.9g 食塩相当量0.4g

材料/大人2人分

長芋	180g
長ねぎ	1本
バター	5g
A	[しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1]
かつお節	1/2袋
塩・こしょう	少々



れんこんと舞茸のガーリックソテー

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、酒をふりかけておく。
- ②れんこんは薄めのいちちょう切りにし、茹でる。舞茸はほぐす。トマトはくし切りにし、真ん中から半分にする。
- ③オリーブ油とスライスしたんにく、輪切りにし種をぬいた乾燥とうがらしを加熱し、油に風味をつける。
- ④③に鶏肉を入れ、舞茸、れんこんの順に炒め、調味する。
- ⑤鶏肉に焼き色がついたら、トマトを加え、サッと炒めて火を止める。
- ⑥器に盛り付け、ドライパセリを散らす。

ひとこと

千葉県は全国有数のれんこんの生産地です。歯応えのあるれんこんや舞茸を使用し、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

(栄養価/1人分) エネルギー92kcal たんぱく質6.0g 脂質4.6g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

鶏胸肉	40g
酒	小さじ1
れんこん	40g
舞茸	40g
トマト	1/6個
んにく	1/2片
オリーブ油	小さじ2
とうがらし	適宜
塩	少々
ドライパセリ	少々





材料/真竹200g分

真竹(皮をむいたもの)……	200g
だし汁または水………	200ml
砂糖………	大さじ2
しょうゆ………	大さじ5
酒………	大さじ1
ごま油………	少々

真竹のメンマ風

作り方

- ①真竹は皮をむいて茹でる。
- ②茹でた真竹を7cm長さくらいの短冊切りにする。
- ③鍋に真竹とAの調味料を入れ、味がしみるまで煮る。
- ④火を止め、ごま油を回しかける。

ひとこと

身近に生えている真竹を使った一品です。箸休めやお総菜など幅広く活用できます。冷めたら小分けにして冷凍しておくとう便利です。だし汁を使用しない場合は、しょうゆの代わりに同量のめんつゆで作ってください。



(栄養価/1人分) エネルギー28kcal たんぱく質1.5g 脂質0.3g 食塩相当量1.3g(使用量で計算)



材料/大人2人分

サラダ菜………	2株
にんじん………	1/4本
酢………	大さじ1/2
みそ………	大さじ1
砂糖………	大さじ1/2

サラダ菜の酢みそ和え

作り方

- ①サラダ菜をサッと茹でて水にさらしてから水気を切る。
- ②にんじんは千切りにし、茹でて水気を切る。
- ③みそと砂糖を混ぜてから酢を加えて練り、野菜と和える。

ひとこと

生で食べることの多いサラダ菜ですが、今回は和え物にしました。シャキッとした食感が残るように茹ですぎないことがポイントです。

(栄養価/1人分) エネルギー62kcal たんぱく質2.2g 脂質0.8g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

じゃがいも…………… 中2個(250g)
 にんじん…………… 1/4本(60g)
 牛乳…………… 200ml
 すし酢…………… 大さじ1
 きゅうり…………… 1/2本(60g)
 〔季節の果物
 (りんご、梨、甘夏等)…… 30g
 すし酢…………… 小さじ1
 こしょう…………… 少々

マヨネーズ不要のポテトサラダ

作り方

- ①じゃがいもは2cm角に切り、水にさらしておく。にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。果物は薄切りにし、すし酢を絡めておく。
- ②フライパンにじゃがいもとにんじんを入れ、牛乳を加えてクッキングシートで落とし蓋をする。強めの中火で煮立てながら10分煮たら、落とし蓋を取って水分を飛ばす。
- ③②が熱いうちにすし酢を絡め、こしょうを振る。
- ④きゅうりをキッチンペーパーに包んで水分を絞り、すし酢で和えた果物と一緒に③に加える。

ひとこと

煮あがり「ねっとりとした粉ふきいも」といった感じです。この粉ふきいもにチーズをかけてオーブン焼きにしたり、つぶしてコロケにしたり、応用もできます。

(栄養価/1人分) エネルギー202kcal たんぱく質5.8g 脂質4.0g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

切り干し大根(乾燥)…………… 20g
 きゅうり…………… 1/2本
 にんじん…………… 1/5本
 ハム…………… 1枚
 A 〔塩・こしょう…………… 少々
 しょうゆ…………… 小さじ2
 酢…………… 大さじ1
 ごま油…………… 大さじ1
 白すりごま…………… 小さじ2

切り干し大根のごまサラダ

作り方

- ①切り干し大根はサッと洗い、ぬるま湯で15分程度、約4倍のかさになるまで戻す。
- ②水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③きゅうりとにんじんは細切りにする。ハムは5mm幅に切る。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜ、②と③を加えて和える。

ひとこと

切り干し大根とごまから、カルシウムがたくさん摂れるレシピです。乾物は収納スペースを取らずに長期保存ができる上、うま味と栄養が濃縮しているので、まとめ買いにおすすめの食材です。乾物類をカビから守るために、梅雨時には冷蔵庫の野菜室で保存するとよいです。

(栄養価/1人分) エネルギー138kcal たんぱく質3.9g 脂質9.6g 食塩相当量1.2g



材料/大人2人分

ブロッコリー	1/4房	
にんじん	1/4本	
かぶ	1株	
かぼちゃ	1/8個	
A	プレーンヨーグルト	50g
	はちみつ	大さじ1/2
	白すりごま	大さじ1
	塩	少々

温野菜のヨーグルトドレッシングがけ

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、10分程度蒸す。
- ②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、野菜にかける。

ひとこと

ヨーグルトとすりごまの意外な組み合わせがおいしい、栄養価の高いドレッシングです。酸味が好きな方はレモン汁を入れると酸味がきいておいしいです。いろいろな食材でお試してください。

(栄養価/1人分) エネルギー90kcal たんぱく質3.4g 脂質3.4g 食塩相当量0.3g



材料/大人2人分

乾燥ひじき	4g	
ブロッコリー	1/2房	
ツナ缶(油漬)	1/2缶	
A	オリーブ油	小さじ1
	酢	大さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々

ひじきとブロッコリーのツナサラダ

作り方

- ①ひじきは水で戻し、サッと茹でて水気を切っておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、一口大に切り、熱湯で色よく茹で、ザルに上げて冷ます。
- ③ツナ缶は油を軽く切る。
- ④ボウルにひじき、ブロッコリー、ツナを入れ、Aを加え、和える。

ひとこと

お酢の酸味がさわやかなさっぱりとしたサラダです。ツナ缶の代わりにささみでもおいしいですよ！

(栄養価/1人分) エネルギー98kcal たんぱく質6.8g 脂質6.4g 食塩相当量0.8g