

# うま塩もっと野菜レシピ

塩分控えめ

たっぷり野菜

第二弾

栄養価 (1食あたり)

- ① エネルギー：696 kcal
- ② 食塩相当量：2.8 g
- ③ 野菜使用量：232 g



レシピ考案：公益社団法人 大分県栄養士会

野菜摂取  
350g

大分県は健康寿命日本一をめざして『うま塩もっと野菜』を推進しています。塩分控えめたっぷり野菜をシルブプレ♪

減塩  
マイナス 3g

大分県





# うま塩もって野菜レシピ

## 第二弾



### 主食

#### 里いもごはん

##### 材 料 (2人分)

米	1 合
里芋	60g
水	1 カップ
小ネギ	6g
いりごま	少々

1 人分 ① エネルギー: 274kcal ② 食塩相当量: 0g ③ 野菜使用量: 3g

- レ  
シ  
ピ
1. 米は洗って炊飯器に入れ、分量の水を入れておく
  2. 里芋は皮をむき①に入れ通常通りに炊く
  3. 炊きあがったらさっくり混ぜて器に盛り、いりごま、小口切りにした小ネギをのせる



### 副菜

#### シャキッとサラダ

##### 材 料 (2人分)

白菜	100g
水菜	40g
リンゴ	60g
ハム	20g
フレンチドレッシング	20g
こしょう	少々
カボスの絞り汁 (レモンでも OK)	10g

1 人分 ① エネルギー: 54kcal ② 食塩相当量: 0.9g ③ 野菜使用量: 70g

- レ  
シ  
ピ
1. 白菜はせん切り、水菜は3cm程度の長さに切り、水気をしっかり切っておく
  2. りんごはよく洗い、皮つきのまま薄いちょう切りにする
  3. ハムは半分に切って1cm幅に切る
  4. ドレッシング・カボスの絞り汁・こしょうを合わせておく
  5. ボウルに材料をすべて入れ、④を加えて軽く混ぜ、器に盛りつける



### 副菜

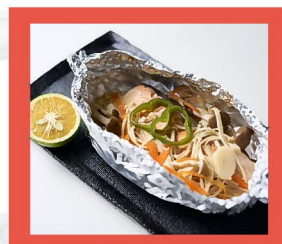
#### あったか根菜スープ

##### 材 料 (2人分)

ブロッコリー	60g
長いも	80g
大根	100g
ウインナー	30g
おろし生姜	6g
固形コンソメ	1 個
水	300cc
こしょう	少々

1 人分 ① エネルギー: 99kcal ② 食塩相当量: 1.4g ③ 野菜使用量: 83g

- レ  
シ  
ピ
1. 長いも・大根は厚めのちょう切り、ウインナーは斜め切りにする
  2. ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでしておく
  3. 鍋にAをすべて入れ、沸騰したら弱火にして材料が柔らかくなるまで煮込む
  4. ③にこしょうをし、味を調える
  5. 器に盛りブロッコリーを入れる



### 主菜

#### 鮭のホイル焼き

##### 材 料 (2人分)

鮭	2切れ
しめじ	60g
エリンギ	30g
えのき	20g
玉ねぎ	100g
人参	20g
ピーマン	30g
にんにく	1 かけ
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
オリーブオイル	小さじ1
カボスまたはレモン	適宜

1 人分 ① エネルギー: 168kcal ② 食塩相当量: 0.5g ③ 野菜使用量: 76g

- レ  
シ  
ピ
1. 玉ねぎ・人参はせん切り、ピーマンは輪切り、エリンギは適度な長さに切りスライスする。しめじ・えのきはほぐしておく
  2. にんにくをスライスしオリーブオイルと混ぜておく
  3. 鮭に塩・こしょうをし②を絡めておく
  4. アルミホイルを大きめに切り、真ん中に分量の半分の玉ねぎを置き、その上に鮭と残りの食材を置く
  5. ④にバターを加え、アルミホイルをしっかり閉じる
  6. オープントースターで15分焼く
  7. 出来上がりにカボスを添える



### デザート

#### 梨のコンポート

##### 材 料 (4人分)

梨	1 個 (300g)
レモン汁	大きじ1
砂糖	20g
赤ワイン	80cc
水	60cc
プレーンヨーグルト	60g
ミントの葉 (飾り)	適宜

1 人分 ① エネルギー: 71kcal ② 食塩相当量: 0g ③ 野菜使用量: 0g

- レ  
シ  
ピ
1. 梨は皮と芯を除き、一口大に切ってレモン汁をかけておく
  2. Aの材料を入れた鍋に①を加え、強火にかけて沸騰した後、弱火にして15分煮る
  3. 火からおろして粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす
  4. しっかり冷えたら器に盛り、プレーンヨーグルトをかけミントの葉を飾る

※レシピは作りやすい分量にしています

Instagram: oita.kenkodukuri

#もって野菜シルブプレ



\*レシピは Instagram とクックパッドでも紹介しています。  
\*このレシピで作った写真やあなたのおすすめ野菜レシピを Instagram 「#もって野菜シルブプレ」でシェアしてね!



Instagram



cookpad