

うま塩もっと野菜レシピ

塩分控えめ

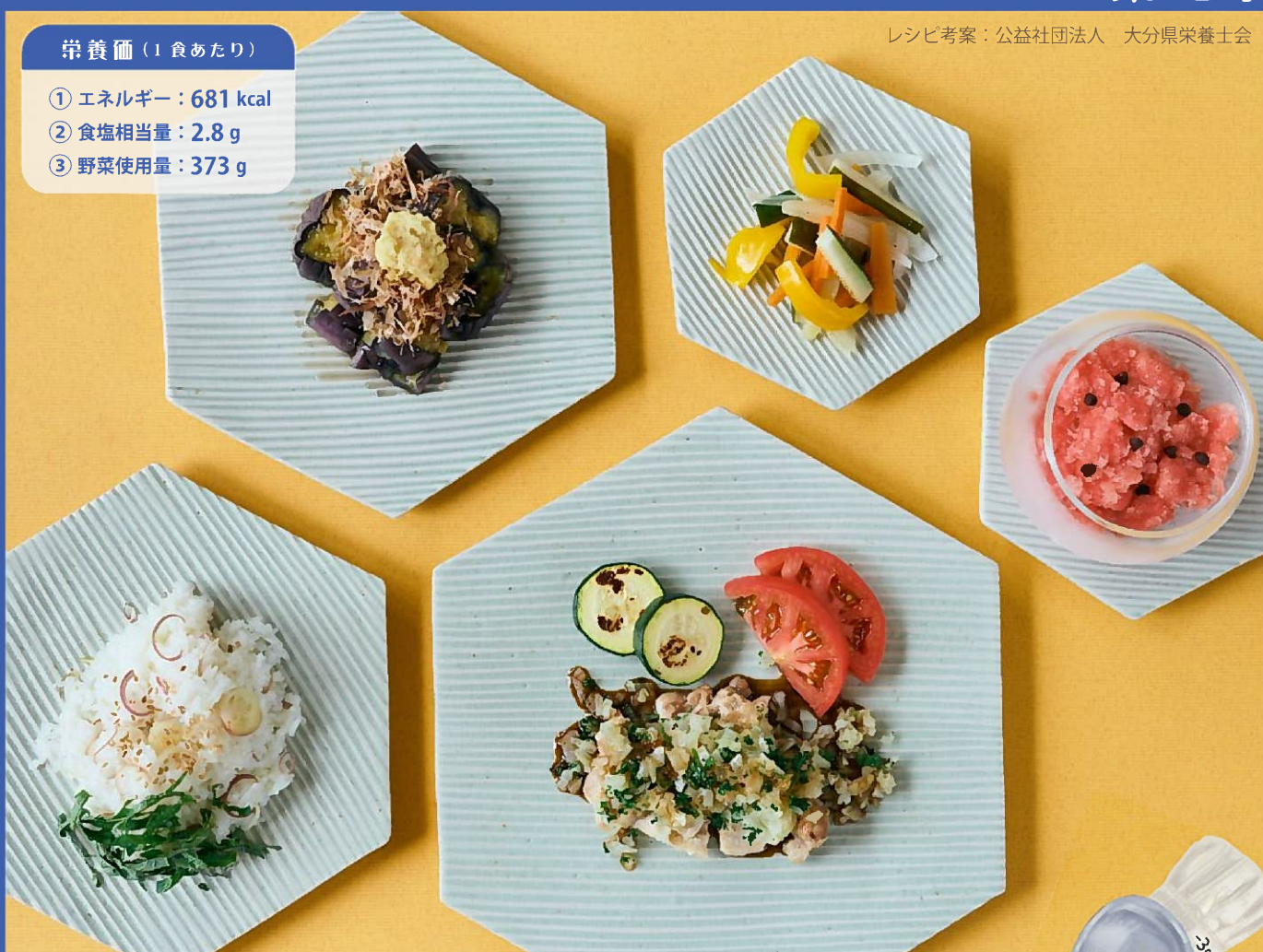
たっぷり野菜

第3弾

レシピ考案：公益社団法人 大分県栄養士会

栄養価 (1食あたり)

- ① エネルギー：681 kcal
- ② 食塩相当量：2.8 g
- ③ 野菜使用量：373 g



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3弾



主食

香りごはん

材 料 (4人分)

| | |
|------|------|
| 米 | 2合 |
| みょうが | 40g |
| 青じそ | 8枚 |
| ごま | 大さじ1 |

1人分 ①エネルギー：273kcal ②食塩相当量：0g ③野菜使用量：12g

- レシ
ピ
1. 米は洗って炊く
 2. みょうがは小口切り、青じそは細切りにする
 3. 炊き上がったご飯にみょうがを軽く混ぜ合わせ、器に盛り、青じそ・ごまを上から散らす



副菜

簡単蒸しなす



材 料 (2人分)

| | |
|---------|----------|
| なす | 2本(250g) |
| おろししょうが | 1かけ分 |
| 削り節 | 2g |
| めんつゆ | 大さじ2 |

1人分 ①エネルギー：35kcal ②食塩相当量：0.6g ③野菜使用量：128g

- レシ
ピ
1. なすはへたを切り落とし、縦に長く5～6本均等に軽い切れ目を入れる
 2. ラップで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する
 3. あら熱がとれるまでそのまま蒸らし、2～3cm厚さの輪切りにする
 4. めんつゆであえて軽く汁けをきり、器に盛り、削り節としょうがのをせる



副菜

夏野菜のレンジピクルス

材 料 (2人分)

| | |
|----------------|-----------|
| 玉ねぎ | 1/4個(50g) |
| にんじん | 5cm(50g) |
| パプリカ(黄) | 1/2個(50g) |
| きゅうり | 1/2本(50g) |
| 酢・水 | 各1/4カップ |
| 砂糖 | 10g |
| 白ワイン(または酒) | 大さじ1 |
| 塩 | 0.6g |
| ミックス粒こしょう(あれば) | 少量 |

1人分 ①エネルギー：62kcal ②食塩相当量：0.3g ③野菜使用量：100g

- レシ
ピ
1. 玉ねぎはくし形に、にんじんときゅうりは5mm角の棒状に切る。パプリカは縦半分は切って横に5mm幅に切る
 2. 耐熱ボウルにAを混ぜ、玉ねぎ、にんじんを加えてふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で2～2分30秒加熱する
 3. 熱いうちにパプリカ・きゅうりを混ぜてラップをし、さめるまでおく



主菜

チキンソテー 玉ねぎソースかけ

材 料 (2人分)

| | |
|------------|---------------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 160g |
| にんにく | 1かけ |
| 酒 | 大さじ1・1/3(20g) |
| 玉ねぎ | 160g(中1個) |
| オリーブ油 | 大さじ1弱(10g) |
| 白ワイン | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ2 |
| パセリ | 10g |
| しょうゆ・みりん・酒 | 各大さじ1 |
| ズッキーニ | 40g |
| トマト | 50g |

1人分 ①エネルギー：236kcal ②食塩相当量：1.9g ③野菜使用量：133g

- レシ
ピ
1. 鶏肉は厚みを均等にしてから筋切りをし、下味の材料をからめておく
 2. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、玉ねぎを炒める。白ワイン・みりん・パセリの順に加え、水けを飛ばすように炒める
 3. ①を中火で焼く。裏返してふたをし、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。中までしっかり火が通ったら、取り出す
 4. ③の肉汁が残ったフライパンを中火で熱し、たれの材料を加えて混ぜる
 5. ズッキーニは輪切りにして素焼きし、トマトは半月切りにする
 6. 焼きあがった鶏肉を食べやすい大きさに切り、玉ねぎソースをのせ上からたれをかける
 7. ⑥に付け合わせを盛り付ける



デザート

すいかシャーベット

材 料 (2人分)

| | |
|--------|--------|
| すいか | 正味200g |
| 砂糖 | 10g |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| チョコチップ | 5g |

1人分 ①エネルギー：75kcal ②食塩相当量：0g ③野菜使用量：0g

- レシ
ピ
1. すいかは一口大に切り、種を除く。ポリ袋に入れ、砂糖とレモン汁を加えて袋を閉じ、袋の上からもんですいかをつぶし、砂糖をとく
 2. 空気を抜いて再び袋を閉じ、バットなどにのせて冷凍室で凍らせる
 3. 凍ったら袋の上からもみ、シャーベット状にする。チョコチップを加えて混ぜ、器に盛る

※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