

うま塩もつと野菜レシピ

塩分控えめ

たっぷり野菜

第4弾

栄養価 (1食あたり)

- ① エネルギー：698 kcal
- ② 食塩相当量：2.1 g
- ③ 野菜使用量：238 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『うま塩もつと野菜』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



うま塩もつと野菜レシピ

第4弾



主食 菜飯

材 料 (4人分)	
米	2合
大根の葉 (なければ青菜)	40g
かつお節	10g
めんつゆ (ストレート)	12g

1人分 ① エネルギー: 269kcal ② 食塩相当量: 0.1g ③ 野菜使用量: 10g

- レシピ
1. 米は洗って炊く
 2. 大根の葉は茹でてよく絞り、1cm程度に切る
 3. ②とかつお節・めんつゆを混ぜ合わせる
 4. 炊きあがったごはんに③を混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける



副菜 ほうれん草の和え物

材 料 (2人分)	
ほうれん草	200g
ツナ缶 (水煮食塩無添加)	30g
塩昆布	6g
いりごま	2g

1人分 ① エネルギー: 40kcal ② 食塩相当量: 0.6g ③ 野菜使用量: 100g

- レシピ
1. ほうれん草は5cm長さに切り、濡れたまま耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する
 2. ①のあら熱が取れたら、ツナ缶・塩昆布を加え混ぜ合わせる
 3. 器に盛り、上からいりごまをふる



副菜 あったか白菜スープ

材 料 (2人分)	
白菜	140g
ネギ	4g
ニンニク	2g
しょうが	10g
油	2g
水	180cc
コンソメ	1.6g
酒	5g
塩	0.6g
こしょう	少々
醤油	1g
ゴマ油	2g

1人分 ① エネルギー: 35kcal ② 食塩相当量: 0.8g ③ 野菜使用量: 78g

- レシピ
1. 白菜は5cm長さのたて切り、ネギは小口切りにする
 2. ニンニクはすりおろし、しょうがはせん切りにする
 3. ニンニク・しょうがを油で軽く炒め、白菜・水・Aをすべて加え、ひと煮立ちさせる
 4. ③にゴマ油を加えて軽く混ぜ、器に盛り上からネギを散らす



主菜 魚のピザ風焼き

材 料 (2人分)	
ぶり	2切れ
塩	0.4g
玉ねぎ	40g
トマト	40g
ピーマン	20g
ピザチーズ	30g
黒こしょう	少々

1人分 ① エネルギー: 222kcal ② 食塩相当量: 0.6g ③ 野菜使用量: 50g

- レシピ
1. 玉ねぎ・トマトはスライス、ピーマンは輪切りにする
 2. ぶりに塩をふりクッキングシートを敷いた鉄板にのせ、玉ねぎ・トマト・ピーマンを置き、上からピザチーズをかける
 3. オーブントースターで10分程度焼く
※魚に火が通る前にチーズが焦げすぎる場合は、途中で上にアルミホイルをかける
 4. 出来上がりに上から黒こしょうをふる



デザート フルーツ白玉のヨーグルトかけ

材 料 (2人分)	
白玉粉	40g
絹ごし豆腐	40g
キウイフルーツ	30g
バナナ	30g
りんご	30g
ブルーベリー	20g
(生がなければ冷凍でも可)	
プレーンヨーグルト (無糖)	60g

1人分 ① エネルギー: 132kcal ② 食塩相当量: 0g ③ 野菜使用量: 0g

- レシピ
1. 白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜ合わせる
※耳たぶくらいの柔らかさになるよう水を加えて調節する
 2. ①を一口大に丸めて沸騰したお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとる
 3. キウイフルーツ・バナナは皮をむき一口大に切る。りんごは皮つきのままいちょう切り、ブルーベリーは洗って水気を切っておく
 4. ②と③を混ぜて器に盛り、上からヨーグルトをかける

※レシピは作りやすい分量にしています

Instagram: oita.kenkodukuri

#もつと野菜シルブプレ



*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「#もつと野菜シルブプレ」でシェアしてね♪



Instagram

cookpad