

うま塩もっと野菜レシピ

塩分控えめ

たっぷり野菜

第5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：694 kcal
- ② 食塩相当量：2.2 g
- ③ 野菜使用量：301.5 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



主食 たこごはん

材 料 (4人分)	
米	2合
ゆでたこ	120g
しょうが	20g
オクラ	2本
A 酒	大さじ1弱(12g)
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)

1人分 ① エネルギー: 290kcal ② 食塩相当量: 0.5g ③ 野菜使用量: 9.0g

1. 米は洗しておく
2. たこは2~3cmのぶつ切り、しょうがは皮をむいてせん切にする
3. オクラは洗って生のまま薄くスライスする
4. 炊飯器に2合分の水を入れ、Aとたこしょうがを加え軽く混ぜ、炊く
5. 炊き上がったら茶碗に盛り上にオクラをおく



副菜 かぼちゃのわさびマヨソースかけ

材 料 (2人分)	
かぼちゃ	140g
マヨネーズ (カロリーハーフ)	16g (大さじ+小さじ)
練りわさび	5g

1人分 ① エネルギー: 82kcal ② 食塩相当量: 0.5g ③ 野菜使用量: 70.0g

1. かぼちゃはわたをとり皮をむいて2~3cmの大きさに切る
2. 耐熱皿にのせ水をふり、軽くラップをかけて電子レンジで(500w 3分)加熱する
3. マヨネーズにわさびを入れよく混ぜ合わせる
4. ③に粗熱をとったかぼちゃを入れ混ぜ合わせる



デザート フルーツ水まんじゅう

材 料 (10個分)	
片栗粉	30g
砂糖	18g
水	240cc
ぶどう	5粒
すいか	75g

1人分 ① エネルギー: 46kcal ② 食塩相当量: 0g ③ 野菜使用量: 0g

1. ぶどうは皮をむき、すいかは種をとり2cm角のサイコロに切っておく
2. 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ、よく溶けるまで混ぜ合わせる
3. ②を弱火にかけ、ゴムベラで透明になるまで混ぜ続ける
4. 全体が固まって透明になったら火からおろし、ラップに生地を半分しきフルーツをのせその上から残りの半分を入れラップの上をしぼり縛る
5. 冷蔵庫で30分ほど冷やした後、ラップをあげ器に盛りつける



主菜 コロコロお肉の簡単酢豚



材 料 (2人分)	
豚薄切りもも肉	120g
片栗粉	小さじ1(3g)
焼き油	小さじ1弱(3g)
赤パプリカ	60g
黄パプリカ	60g
玉ねぎ	80g
ゴーヤ	40g
炒め油	小さじ1(4g)
A 酢	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
トマトケチャップ	大さじ2 2/3(40g)
食塩	0.4g
片栗粉	小さじ2(5g)
水	10cc
ごま油	小さじ1(4g)

1人分 ① エネルギー: 233kcal ② 食塩相当量: 1.1g ③ 野菜使用量: 120.0g

1. 豚肉は小さめの1口大に丸める
2. パプリカ(赤、黄)玉ねぎは角切りにする
3. ゴーヤは半分に割り、ワタをスプーンで取り除き1cm幅に切りさっと茹でておく
4. Aの調味料を合わせておく
5. ①の豚肉に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンに並べ表面に色がつくまで転がしながら焼き、蓋をしてさらに3分ほど蒸し焼きにする
6. ⑤の豚肉を一旦取り出し、フライパンに油をたし玉ねぎを炒め少し透き通ってきたらパプリカ(赤、黄)を入れ炒める
7. ⑥に豚肉を入れ軽く炒めた後Aを入れトロミがつくまで炒める
8. 火を止めゴーヤ加えごま油をまわし入れて混ぜあわせ、器に盛る



副菜 トマトの胡麻和え

材 料 (2人分)	
トマト	200g
めんつゆ	10cc
レモン汁	大さじ1/2
すりごま	小さじ2
青じそ	10枚

1人分 ① エネルギー: 42kcal ② 食塩相当量: 0.2g ③ 野菜使用量: 102.5g

1. トマト横半分に割って種をとり1cm厚さの1口大に切る
2. 青じそは手で適度な大きさにちぎる
3. ①にめんつゆ、レモン汁、すりごま、青じそを入れさっとまぜる

※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