

# 豊肥オリジナルレシピ集

—生活習慣病予防は食事から—



〈めざせ！健康寿命日本一〉



減塩マイナス3g

野菜摂取350g

歩数プラス1500歩



# 減る脂〜DASH食 レシピ

アメリカ国立心臓肺血液研究所が提唱した高血圧を防ぐ食事法である“DASH食”（Dietary Approaches to Stop Hypertension）を豊肥地域の産物で作れるように考えたものです。

## ポイント1

カリウム、カルシウム、マグネシウムを多く含む食品を使っています。

なので

高血圧を予防する効果が期待できます！

“カリウム”は体内の余分なナトリウムを細胞の外に押し出してくれます。

“カルシウム”は不足すると、骨から溶け出して血液中の濃度を補おうとします。その結果、血液中のカルシウム濃度が一時的に高くなり、血管壁が収縮することで、血圧の上昇を招いてしまいます。

“マグネシウム”はカリウムとナトリウムのバランスを調整してくれます。また、骨や歯にカルシウムが定着するのも助けてくれます。

※1食あたりカリウムは1200mg以上、カルシウムは240mg以上、マグネシウムは120mg以上を目安にしています。

## ポイント2

脂身の少ない鶏肉を使用するなど飽和脂肪酸を減らすようにしています。

なので

ヘルシー（減る脂〜）です！



## ポイント3

地域の食材を活用しています。

なので

手軽に作れます！



高血圧予防というと減塩・・・

「わかっているけど難しい〜」という方も、「いつも気をつけているよ」という方も、これならできそう？と思うものからぜひチャレンジを！

料理を組み合わせたり、季節に応じて食材を変えたりとアレンジしながらレシピを活用していただくと幸いです。

※各料理に記載されている栄養価はどれも1人分です。

蛋白は蛋白質、食塩は食塩相当量、Kはカリウム、Caはカルシウム、Mgはマグネシウムのことです。



## < 1食の献立例 >

### 麦ごはん

材料《1人分》

米	50g
麦	5g



大根そうめん!?

あっ里芋!

～1食あたり～

熱量	652kcal
蛋白	23.1g
脂質	27.6g
食塩	2.6g
K	1450mg
Ca	241mg
Mg	123mg

### 豆乳シチュー

材料《1人分》

鶏もも肉	40g	→	一口大	} a
里芋	50g	→	皮ごとゆでて皮を除き、一口大に切る	
玉ねぎ	50g	→	うす切り	
しめじ	20g	→	小房に分ける	
えのき茸	20g	→	3cm長さに切る	
ブロッコリー	10g	→	小房に分け、ゆでる	
コンソメ	1/4個			
バター	5g			
薄力粉	5g			
スキムミルク	3g			
豆乳	50g			
白味噌	3g			

熱量 247kcal 蛋白 12.4g 脂質 13.3g 食塩 1.1g  
K 750mg Ca 35mg Mg 44mg

#### ★作り方

- ① a をバター少々（分量外）を入れた鍋で軽く炒め、材料が浸かる位の水とコンソメを入れて煮込む。
- ② フライパンにバターを熱し、薄力粉を加えて炒め、スキムミルクを溶かしておいた豆乳を少しずつ入れながらのばす。
- ③ ①に②を入れて加熱する。白味噌を加えて味を調え、ブロッコリーを加える。

### 海藻入りにんじんラペ

材料《1人分》

にんじん	50g	→	千切りにして、適量の塩をふっておく	} a
カットわかめ	3g	→	水で戻し、水気を切る	
切り干し大根	4g	→	水で戻してゆで、3cm長さに切る	
オリーブオイル	3～5g			
かぼす汁	10cc			
塩	少々			
粗挽き黒こしょう	少々			
かいわれ大根	適量			

熱量 74kcal 蛋白 1.4g 脂質 4.2g 食塩 0.7g  
K 300mg Ca 110mg Mg 34mg

#### ★作り方

- ① にんじんの水気をきり、わかめ、切り干し大根と合わせ、a で和える。
- ② 盛り付け、かいわれ大根をトッピングする。

### 厚揚げと大根そうめん

材料《1人分》

厚揚げ	1/2枚	→	半分に切り、油少々で軽く焼く
大根	100g	→	スライサーでそうめんのような縦の細い千切りにする。
水	100cc		
鶏ガラスープの素	小さじ1/4		
白味噌	小さじ1		
ごま油	小さじ1		

熱量 124kcal 蛋白 4.9g 脂質 8.9g 食塩 0.8g  
K 300mg Ca 59mg Mg 24mg

#### ★作り方

- ① 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立てる。白味噌を加えて2～3分煮る。厚揚げ、大根の順に加え、煮る。
- ② 香りづけにごま油を入れる。

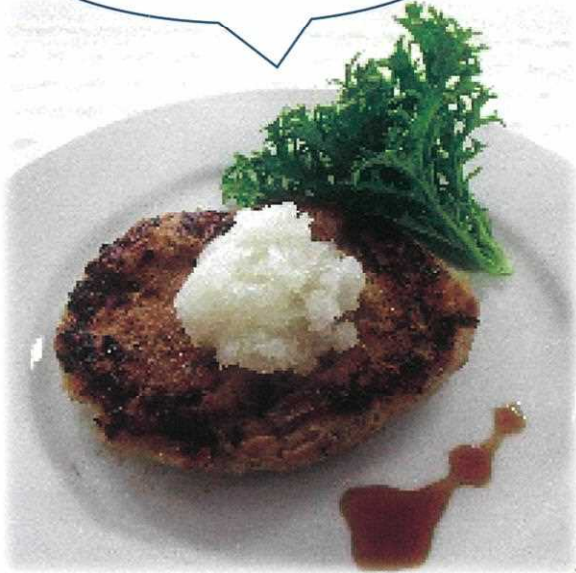


# タロバーグ

熱量 154kcal 蛋白 13.4g 脂質 5.6g 食塩 0.9g  
K 432mg Ca 23mg Mg 26mg



のハンバーグ!  
ソースや付け合せは  
お好みで



## 材料《2人分》

鶏ももひき肉	80g	
豚ひき肉	40g	
里芋	60g	
玉ねぎ	40g	
a {	中濃ソース	小さじ1
	塩	少々
	ナツメグ	少々
	クミン	少々
大根	60g	
b {	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	中ざら糖	小さじ1/2

添え野菜 リーフレタス 適量

## ★作り方

- ①里芋は皮ごと柔らかくなるまでゆでて皮をむき、1.5cmの角切りにして冷ましておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、レンジで30秒から1分位、色が透明になるまで加熱する。
- ③①、②とひき肉を合わせ、aを入れてよく混ぜ、なじませる。二等分し、楕円にして中心をへこませ、成形する。
- ④フライパン（テフロン加工でなければ、油をキッチンペーパーで塗っておく）を熱し、③を中火で焦げ目がつくまで焼く。ひっくり返して少し焼いた後、フタをし、弱火で中心に火がとおるまで焼く。
- ⑤大根はすりおろし、軽く水気をきる。
- ⑥皿に④を盛りつけ、⑤を天盛りにしてのせ、煮詰めたbをかける。リーフレタスを添える。

主食は雑穀ごはんやもち麦ごはんなどが  
おすすめ



（米の重量の1割の五穀米やもち麦などを混ぜて炊きます）

## 白身魚のアスパラソースかけ

### 材料《2人分》

白身魚	50g×2切れ	→ 塩をふり、しばらく置き
塩	1g	水気を拭き取る
アスパラガス	60g	→ ゆでで半分に切る
スキムミルク	小さじ2	
バター	小さじ1/2	
にんにく	少々	
生クリーム	6g	

おしゃれな  
盛り付けに挑戦!



熱量 137kcal 蛋白 13.4g 脂質 7.6g 食塩 0.6g  
K 425mg Ca 42mg Mg 27mg

### ★作り方

- ①アスパラガスの根元部分は、ゆで汁少々とスキムミルクを加え、フードプロセッサーにかける。
- ②フライパンにバター、にんにくを熱して白身魚を色よく焼き、取り出す。
- ③②のフライパンに①と生クリームを加えて、火を通す。
- ④魚を器に盛り、アスパラガスの穂先を添えて、③をかける。

## じゃがスープ

春は、新じゃがで  
おためしあれ!



### 材料《2人分》

a	{	じゃがいも	140g	→ 皮をむき、一口大
		ごぼう	20g	→ ささがき
		玉ねぎ	20g	→ うす切り
水		150cc		
バター		10g		
薄力粉		10g		
牛乳		100g		
スキムミルク		10g		
塩		1g		

熱量 175kcal 蛋白 5.1g 脂質 6.2g 食塩 0.7g  
K 36mg Ca 121mg Mg 33mg



### ★作り方

- ①aを鍋に入れ、水を加えてやわらかくなるまでゆでる。
- ②フライパンにバターを熱し、薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ入れながらのばす。
- ③②に①を加え、スキムミルクを振り入れ、塩で味を調える。



## ささみのチーズ焼きカレー風味



### 材料《2人分》

ささみ	100 g (2本)	→ 筋をとる
塩	少々	
とろけるチーズ	10 g	
小麦粉	大さじ1強	
カレー粉	適量	
かぼちゃ	50 g	→ 5cmの薄切りにして レンジで3分加熱
にんじん	40 g	→ 5cmの薄切り
ピーマン	20 g	→ へたと種を除き、 縦に4等分に切る
オリーブ油	大さじ1強	
おろしにんにく	少々	
塩	少々	

熱量 187kcal 蛋白 13.7g 脂質 8.9g  
食塩 1.2g K 397mg Ca 46mg  
Mg 27mg

### ★作り方

- ① ささみは中心に切り込みを入れて左右に観音開きにして、塩少々を振りなじませる。
- ② ①にチーズをのせて巻き込み、小麦粉とカレー粉を合わせた粉を肉にまんべんなくつける。
- ③ フライパンに油を熱し、おろしにんにくを入れ、②と下処理をすませた野菜を並べ色よく焼き、軽く塩を振る。

カレー風味が  
食欲をそそる！



## おくらとプチトマトのわかめサラダ



熱量 36kcal 蛋白 1.2g 脂質 2.0g 食塩0.4g  
K 114mg Ca 49mg Mg 22mg

### 材料《2人分》

オクラ	30g	→ 塩少々で板ずりしてゆで、 適当な大きさに切る
ミニトマト	40g	→ へたを取り4等分に切る
カットわかめ	2g	→ 水で戻し、さっと湯を通す
濃口しょうゆ	小さじ1/2弱	
砂糖	小さじ2/3	
ごま油	小さじ1/3	
いりごま	小さじ1強	

### ★作り方

- ① 調味料とごまを合わせる。
- ② オクラ、ミニトマト、わかめを器に盛り付け、①を食べる直前にかける。



# 里丸グラタン

熱量 234kcal 蛋白 17.5g 脂質 9.5g 食塩 1.1g  
K 1096mg Ca 130mg Mg 67mg



## 材料《2人分》

鶏もも肉	80g	→ 適当な大きさに切る
中ねぎ	1本	→ 小口に切る
里芋	200g	→ 皮ごとゆでて皮を除去、 1.5cm角に切る
豆乳	カップ1	
めんつゆ（3倍濃縮）	12g	
ブロッコリー	60g	→ 小房に分けてさっとゆでる
型抜きにんじん	4枚	→ ラップをしてレンジで加熱
油	小さじ1	
とけるチーズ	20g	
粉チーズ	小さじ2	



里芋の食感が  
ベストマッチ！

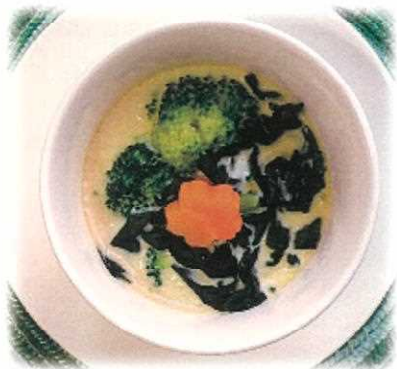


## ★作り方

- ①フライパンに油を熱し、鶏もも肉と中ねぎを炒め、里芋を加えて、豆乳、めんつゆを入れて煮詰める。
- ②油（分量外）を塗った器に①を流し入れ、ブロッコリーとにんじんをかざり、とろけるチーズをのせ、粉チーズを振る。
- ③200℃のオーブンで10～15分程度こんがり焼く。

## ～ 一口メモ ～

里芋にはカリウムが豊富に含まれます。グラタンやシチューなど、いろんな料理にマッチしますよ！皮ごとゆでると面倒な皮むきも楽ちん♪



# ブロッコリーの茶碗蒸し

お好みで削り節を入れると風味がUPするよ！



## 材料《2人分》

鶏卵	1個	
ブロッコリー	60g	→ 小房に分けてさっとゆでる
カットわかめ	3g	→ 水で戻す
型抜きにんじん	2枚	→ ラップをしてレンジで加熱
塩	1g	} a
ぬるま湯	100cc	
スキムミルク	小さじ2	

熱量 48kcal 蛋白 4.5g  
脂質 2.3g 食塩 0.9g  
K 124mg Ca 56mg Mg 19mg

## ★作り方

- ① a はよく混ぜ、溶き卵と合わせて網で濾しておく。
- ②器にブロッコリーとわかめを入れて、①を流し入れる。
- ③蒸し器に並べ、中火で10～15分くらい蒸し、型抜きにんじんを飾る。



# 蒸し野菜のトーフソース添え



熱量 147kcal 蛋白 6.5g  
脂質 6.3g 食塩 0.6g  
K 435mg Ca 141mg Mg 48mg

## 材料《2人分》

にんじん	60g	} スティック状に切る
さつまいも	60g	
キャベツ	60g	} 適当な大きさに切る
ブロッコリー	60g	
絹ごし豆腐	80g	a {
粉チーズ	大さじ1	
プレーヨーグルト	大さじ1	
かぼす汁	大さじ1	
塩	少々	
オリーブ油	大さじ1/2	

野菜はラップをして  
レンジ加熱でもOK!



## ★作り方

- ①下処理をすませたにんじん、さつまいも、キャベツ、ブロッコリーは、蒸し器で楊枝がすっと通るくらいに蒸す。
- ②aをフードプロセッサーで合わせ、①を盛り合わせた皿に小さめの容器に入れて添える。



# ソイサラダ

熱量 78kcal 蛋白 7.6g  
脂質 3.3g 食塩 0.5g  
K 410mg Ca 160mg Mg 125mg



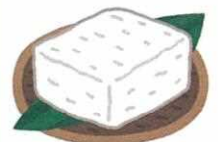
ゆで大豆や好きな野菜を  
加えてアレンジも♪

## 材料《2人分》

木綿豆腐	150g	→ 1cm角に切る	
a {	乾燥ひじき	4g	→ 水で戻し、さっとゆでる
	菜ばな	80g	→ 適当な大きさに切り、さっとゆでる
	グリーンボール	60g	→ 千切りにする
	にんじん	10g	→ 皮をむき、ピーラーで細長く削る
ポン酢orドレッシング	小さじ2		

## ★作り方

- ①木綿豆腐はレンジで加熱し、水気を切る。
- ②①とaを盛り合わせ、お好みでポン酢やドレッシングをかける。





## おからサラダ

熱量 95kcal 蛋白 2.7g 脂質 6.4g 食塩 0.3g  
K 225mg Ca 63mg Mg 26mg



### 材料《2人分》

おから	60g	(乾燥は、出汁で戻す)
切り干し大根	2g	→ 水で戻してゆで、3cmに切る
にんじん	20g	→ 3cmの千切りにしてゆでる
ほうれん草	20g	→ ゆでて3cmに切る
フレンチドレッシング	20g	
いりごま	4g	

切ってゆでて和えるだけ！  
手軽に作れます。

### ★作り方

- ①下処理をすませた切り干し大根、にんじん、ほうれん草を冷ましておからと合わせ、フレンチドレッシングで和える。
- ②盛り付けたら、上からごまを振る。



### ～ 一口メモ ～

豆腐や豆乳、油揚げなどの大豆製品には、マグネシウムが多く含まれます。  
特に木綿豆腐はダントツ！  
いろんなレシピに挑戦して、摂取を心がけてみてはいかがでしょうか。

## 油揚げのなかよし煮

熱量 118kcal 蛋白 7.0g 脂質 6.8g 食塩 1.5g  
K 423mg Ca 104mg Mg 71mg

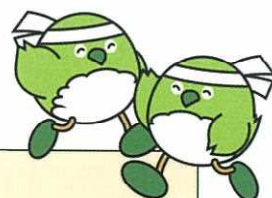


### 材料《2人分》

油揚げ	2枚	→ 湯通しする
乾燥ひじき	8g	→ 水で戻し、水気を切る
にんじん	10g	→ 千切りする
ゆで大豆	30g	
出汁	100cc	
濃口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうが	少々	

### ★作り方

- ①油揚げは半分に切り、中に具が入るように切り込みを入れ、出汁としょうゆ、みりんを材料の半量で煮含める。
- ②ひじきとにんじんを残りの出汁で煮てやわらかくする。
- ③②にゆで大豆を加え、残りのしょうゆ、みりんを加えて煮含める。
- ④①に③を入れて器に盛り、針しょうがをのせる。





## なすの豆乳ポタージュ

熱量 56kcal 蛋白 3.7g 脂質 1.0g 食塩 0.6g  
K 464mg Ca 58mg Mg 31mg

冷やしても  
OK!



### 材料《2人分》

なす	140g	→ 皮をむいて適当な大きさに切る
出汁	240cc	
豆乳	80g	} a (スキムミルクは豆乳で溶いておく)
スキムミルク	6g	
白みそ	小さじ1	
昆布茶	0.4g	

焼なすから作ると  
風味UP!

### ★作り方

- ①なすを出汁でやわらかくなるまで煮る。
- ②①を少し冷ましてフードプロセッサーにかける。
- ③aを加え、ひと煮立ちさせる。

## 豆腐わらびもち

熱量 113kcal 蛋白 4.6g 脂質 2.5g 食塩 0.1g  
K 221mg Ca 63mg Mg 38mg



### 材料《2人分》

絹ごし豆腐	75g	} a
片栗粉	25g	
砂糖	7.5g	
水	25cc	
スキムミルク	5g	
きな粉	10g	
黒蜜	5g	

手作りおやつに  
挑戦!!



### ★作り方

- ①鍋に豆腐、片栗粉、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②①に少しずつ水を加えてしっかり混ぜる。
- ③②を弱火にかけ、へうでとろみが出るまで練る。(焦がさないようにする)
- ④とろみが出たら火を止め、冷水を入れたボウルにスプーン2本で生地を落とす。
- ⑤④をザルにあげ、aを合わせたものをまぶし黒蜜をかける。

## カリウム (K) を多く含む食品

野菜や果物、豆類等

(例) 豆みそ、アボガド、納豆



## カルシウム (Ca) を多く含む食品

乳製品、骨ごと食べる魚、殻を食べるエビ、大豆製品、葉物等

(例) 桜えび、チーズ、しらす干し(半乾燥)



## マグネシウム (Mg) を多く含む食品

大豆製品、魚介類、海藻、ナッツ等

(例) 豆腐、油揚げ、ひじき





# 地中海<sup>わ</sup>食 レシピ

動脈硬化を防ぎ、虚血性心疾患や認知症の低減が効果として認められている「地中海食」に「豊肥地域」のテイスト（趣）を取り入れた食事です。



## ◆赤魚のアクアパッツア～カレー風味～ 熱量 184kcal 蛋白 10.7g 脂質 10.9g 食塩 0.7g

### 材料(2人分)

a	赤魚フィレ	1枚	→塩を両面に振ってキッチンペーパーでふき、1口大のそぎ切り
	あさり	6個	
	にんにく	1かけ	→みじん切り
	しめじ	30g	→房からはずす
	にんじん	30g	→千切り
	菜の花	50g	→3cmに切る
	カラフルトマト	1/2個	→くし形切り
	オリーブ油	大さじ1, 1/2	
	白ワイン	25cc	
b	黒こしょう	少々	
	カレー粉	小さじ1/2	
	塩	少々	
	ゆずの皮	少々	→千切り
	パセリ	1本	→茎:3cmに切る, 葉:みじん切り



1. フライパンにオリーブ油を敷き、aとパセリの茎を入れ、白ワインを加える。
2. ふたをして中火にかけ、煮立ったらbで味を調え、火が通るまで加熱する。
3. ゆずの皮、パセリ（葉）を散らす。

## ◆イタリアン肉じゃが

熱量 286kcal 蛋白 7.3g 脂質 17.2g 食塩 0.3g

### 材料(2人分)

じゃがいも	2個	→皮をむいてラップに包み、レンジで約7分(竹串が通る固さ)
豚バラ肉	50g	→食べやすい大きさに切って塩をふる
塩	少々	
玉ねぎ	120g	→スライス
オリーブ油	大さじ1	
トマトジュース（食塩無添加）	150cc	
ローリエ	1枚	
砂糖	ひとつまみ	
パルメザンチーズ	適宜	
黒こしょう	少々	



1. 鍋にオリーブ油を入れ玉ねぎを炒め、しんなりしたら豚肉を炒める。
2. 肉の色が変わったらトマトジュースとローリエを入れて10分程度煮込む。
3. 砂糖を入れ、レンジで加熱したじゃがいもを割りながら加える。
4. パルメザンチーズを加え、混ぜて器に盛り付け、仕上げに黒こしょうをふる。



## ◆里芋モンブラン

熱量 117kcal 蛋白 1.3g 脂質 5.8g 食塩 0.1g

### 材料 (4個分)

里芋(中) 3個  
砂糖 25g  
生クリーム 大さじ1  
ビスケット 4枚  
ナッツ類 適量



おやつは午後3時ごろの  
最も脂肪を溜め込みにくい  
時間がベスト!



1. 里芋は、皮ごとゆで、柔らかくなったら熱いうちに皮をむき、フードプロセッサーにかけ、途中で砂糖と生クリームを加えクリーム状にする。
2. 1を絞り袋に入れ、ビスケットの上に絞る。
3. 上に刻んだナッツを飾る

体内で合成できないため  
食べ物からの摂取が必要!

### ◇地中海Wa食の特徴

魚、いも類、きのこ、野菜などの  
食材にオリーブオイル\*やワイン  
を使用した料理です。



### \*オリーブオイル

n-3系の不飽和脂肪酸を多く含み、  
HDLコレステロールを下げます。

オリーブオイルの代わりに  
ひまわり油 (ハイオレイック  
タイプ) を使用することもできます。



### お問い合わせ先

大分県豊肥保健所 地域保健課 食育栄養指導班

〒879-7131

大分県豊後大野市三重町市場934番地2

TEL : 0974 (22) 0162

FAX : 0974 (22) 7580

HP : <http://www.pref.oita.jp/site/houhi/>

検索

掲載できなかったレシピは  
**豊肥保健所HPにて公開中!!!**



～レシピ協力：ベジカフェミズ（豊後大野市緒方町）～