



下田市・東伊豆町・河津町・南伊豆町・松崎町・西伊豆町

減塩 レシピブック

賀茂1市5町がおすすめする



トマトたっぷりキーマカレー



夏野菜のラタトゥイユ



かぼちゃのミルク羊羹



スパイシータンドリーチキン

主食編

- 包丁いらすのトマトたっぷり簡単キーマカレー・・・・・・・・・・ 2

主菜編

- スパイスタンドリーチキン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 酢鶏（すどり）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 鶏もも肉とレタスの酢こしょう炒め・・・・・・・・・・ 5
- 切り干し大根の肉つまみ揚げと野菜の付け合せ・・・・・・・・ 6

副菜編

- 野菜とえびの薄くすあん風・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- ひじきの彩り煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 変わりきんぴら・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- 白菜とサバ缶の簡単煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 夏野菜のラタトゥイユ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 小松菜とアサリのからし醤油和え・・・・・・・・・・ 12
- きゅうりとわかめの酢味噌和え・・・・・・・・・・ 13
- 三色ナムル・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 高野豆腐のおから風・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- キャベツのサワー漬け・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- 海藻ヨーグルトサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- 小松菜のホットサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- しゃきしゃきサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- れんこんと水菜のサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

スープ編

- 根菜たっぷりしょうがスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- きのこと長ネギの中華スープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
- ごはんでとろりん！にんじんポタージュ・・・・・・・・・・ 23

デザート編

- リンゴのコンポート パッククッキング・・・・・・・・・・ 24
- いちごあずきミルクゼリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
- かぼちゃのミルク羊羹・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

包丁いらすのトマトたっぷり簡単キーマカレー



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	466	kcal
たんぱく質	12.7	g
脂質	14.4	g
食塩相当量	1.3	g

材料

2人分

ごはん	300	g
牛豚ひき肉	110	g
コーン缶	95	g
ミニトマト	4	個
トマトジュース	150	ml
（食塩不使用）		
カレールー	20	g
サラダ油	小さじ1/2	

作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れて広げ、ひき肉を入れて中火にかける。
へらでひき肉をほぐしながら色が変わるまで炒める。
- ②コーン、ミニトマト、トマトジュースを入れてさっと混ぜる。
沸騰したら弱火にして5分程度煮る。
- ③火を消す。カレールーを加え、へらでカレールーがとけるまでかき混ぜる。
- ④もう一度中火にかけ、へらで混ぜながらとろみが出るまで1～2分程度煮る。
- ⑤ごはんを皿に盛り付け、③を上からかけて完成。

ポイント

包丁いらすで、主食、主菜、副菜が揃っており、子どもから大人まで人気のあるレシピです。ぜひ、気軽に作ってみてください。



下田市おすすめ

スパイススタンドリーチキン



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	243	kcal
たんぱく質	26.8	g
脂質	13.9	g
食塩相当量	1.1	g

材料

	2人分
鶏肉（むね）	240g
◎ヨーグルト（無糖）	50g
◎レモン汁	2g
◎にんにくチューブ	1cm
◎しょうがチューブ	1cm
◎ケチャップ	24g
◎カレー粉	1.0g
◎ターメリック	0.3g
◎食塩	1.2g
◎こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
付け合わせの野菜	（お好みで）

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り分け、フォークで数箇所表面に穴をあける。
- ②ボウル（ポリ袋でも可）に1と◎を入れてよく揉みこむ。
- ③冷蔵庫で1時間程度おいておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れて3を入れて両面に焼き目がつき中心に火が通るまで焼く。
- ⑤肉を取り出しお好みで付け合わせの野菜を焼き、盛り付ける。

ポイント

漬け込んだら後は焼くだけの簡単レシピ！
カレー粉のスパイスの香りで食欲が湧かない時も食べられます。

-2



おいしく減塩
1日マイナス2g



松崎町おすすめ

酢鶏（すどり）

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	192	kcal
たんぱく質	14.8	g
脂質	7.6	g
食塩相当量	1.3	g



材料

4人分

鶏もも肉（皮なし） 280g

（下味用）

酒 小2

しょうゆ 小1

片栗粉（鶏肉用） 大1

玉ねぎ 1個（約240g）

人参 1/2本（約100g）

ピーマン 3個（約75g）

油 大1.1/2

【A】

ケチャップ 大1.1/2

酢 大1.1/2

砂糖 大1強

しょうゆ 大1

中華だし 小1

片栗粉 小1

作り方

①鶏肉は、一口大に切り、下味をつけておく。

②Aの調味料を合わせる。

③人参は乱切り、ピーマン、玉ねぎも同じくらいの大きさに切る。

④①の鶏肉に片栗粉をまぶし、フライパンに多めの油（大1.1/2）をしいて焼く。

（蓋をすると、中まで火が通りやすいです。）

⑤④の鶏肉をいったん、取り出し、残った油で野菜を炒める。

（あらかじめ、電子レンジで野菜に火を通すと、時間短縮になります。）

⑥野菜に火が通ったら、鶏肉を戻して、Aを入れて煮詰める。

レシピ作成：松崎町けんこう食遊会

鶏もも肉とレタスの酢こしょう炒め



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	200	kcal
たんぱく質	15.5	g
カルシウム	69	mg
食塩相当量	1.2	g

材料

2人分

鶏もも肉	160g
塩(鶏もも用)	小さじ1/6
レタス	200g
玉ねぎ	60g
桜えび	4g
サラダ油	小さじ1
粗びき黒胡椒	少々
A 酢	大さじ1と1/3
塩	小さじ1/4

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。鶏肉は一口大に切り、塩を振る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し鶏肉の皮目を下にして焼く。
焼き色が付いたら裏返し、玉ねぎを加えて焼く。
- ③鶏肉に火が通ったら、レタス、桜えび、Aを加えて強火でさっと炒め合わせる。
- ④器に盛り付け、粗びき黒胡椒を振る。

ポイント

酢が効いて、さっぱりとした味わいです。また、酢は塩気を引き立ててくれる効果もあるため、減塩にも有効です。
レタスがたっぷり、野菜がしっかりと食べられるメニューです。ぜひ、お試しください。

切り干し大根の肉つまみ揚げと野菜の付け合せ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	149	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂質	9.9	g
食塩相当量	0.6	g

材料

6人分／18個分

■切り干し大根のつまみ揚げ

切り干し大根(乾)	24	g
豚ひき肉	240	g
ねぎのみじん切り	60	g
しょうがのすりおろし	1	かけ分
酒	小さじ2と1/2	
A しょうゆ	小さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ2と1/2	
揚げ油	適量	
レモン	1	個

■付け合せ

レタス	3	枚
トマト(中)	1	個

作り方

- ①切り干し大根はさっと洗い、角切りにする。
ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ②ボールにひき肉を入れ、Aと①を加えてよく混ぜる。
- ③揚げ油を170℃に熱し、②を一口ずつつまんで入れ、こんがりとし、色づくまで揚げる。
- ④器に盛り、6等分したレモンの1人分を合わせて盛る。
- ⑤レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし切りにして④に添える。

ポイント

切り干し大根のコリコリとした食感が楽しめ、レモンの果汁をかけて食べるとさっぱりとおいしくいただけるのがおすすめです。



南伊豆町おすすめ

野菜とえびの薄くずあん風



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	44	kcal
たんぱく質	4.3	g
脂質	0.1	g
食塩相当量	0.7	g

材料

4人分

大根	160	g
人参	40	g
えび	4	尾
だし汁	300	ml
A {	みりん	大さじ1
	薄口醤油	小さじ1
	塩	小さじ1/5
B {	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2
おろし生姜	少々	
かいわれ大根	適量	

作り方

- ①大根、人参は1.5cm角に切る。
- ②えびは、大根、人参と同じ大きさに切る。
下処理：殻、背わたを取り除き、塩（分量外）で揉んだ後、洗い、水気をふき取る。
- ③だし汁に、大根、人参を加え、蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- ④Aとえびを加え、火が通ったら、Bでとろみをつけ、おろし生姜を混ぜる。
- ⑤汁ごと盛り付け、かいわれ大根を乗せる。

ポイント

だし汁やえびの旨味が十分にあるので、少ない調味料でもおいしくいただけます。

レシピ作成：南豆味会



下田市おすすめ

ひじきの彩り煮



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	172	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	9.7	g
食塩相当量	0.8	g

材料

4人分

さつまいも	160	g
にんじん	60	g
さやいんげん	20	g
大豆（ドライ）	80	g
ひじき（乾）	8	g
干し椎茸（乾）	8	g
だし汁（かつお）	200	cc
醤油	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
料理酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
サラダ油	大さじ2と1/2	

作り方

①にんじん・サツマイモは皮をむき細切りにする。

サツマイモは水につけアクをとる。さやいんげんは斜めに細切りにする。

②鍋に油を引き、サツマイモとにんじんを炒める。

さらに水気をきったひじきを加え火が通ったら大豆・干し椎茸・いんげんも加える。

③だし汁、砂糖、酒、みりんを合わせたものを加え水分が少なくなったら、醤油を加え全体に絡めて器に盛り付ける。

ポイント

下田産のひじきを使った地産地消レシピです。
野菜のうまみやだしの香りが感じられる1品になっています。



南伊豆町おすすめ

変わりきんぴら

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	61	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	1.4	g
食塩相当量	0.8	g



材料

2人分

ごぼう	50	g
人参	1/3	本
れんこん	20	g
ピーマン	1	個
ごま油	小さじ1/2	
だし汁	大さじ3	
酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
塩	少々	
醤油	小さじ1	
ごま	少々	

作り方

- ①ごぼう・にんじん・ピーマンは、細切りにし、ごぼうは水にさらす。
- ②れんこんはいちょう切りにし、水にさらす。
- ③フライパンにごま油を熱し、ごぼう・にんじん→れんこん→ピーマンの順で炒める。
- ④Aを加えて中火で炒める。塩、しょうゆ、煮汁がなくなるまで炒める。
最後にごまを加える。
- ⑤器に盛りつける。

ポイント

素材の味を活かした1品です。
だし汁やごま油等の香りで少ない調味料でもおいしくいただけます。

レシピ作成：南豆味会

白菜とサバ缶の簡単煮



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	224	kcal
たんぱく質	21.8	g
脂質	10.5	g
食塩相当量	1.3	g

材料

4人分

さばの水煮缶 280g

白菜 1/3個

しょうが 2かけ

【調味料】

A	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	水	100 ml

作り方

①白菜は3cm幅に切る。しょうがはせん切りにする。

②フライパンに白菜、しょうが、A、さば缶を缶汁ごと入れる。

中火で熱し、煮立ったらふたをして白菜がやわらかくなるまで弱火で10分ほど煮る。

ポイント

簡単に作れて、主菜・副菜がしっかりとれる一品です。白菜は風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉物です。



下田市おすすめ

夏野菜のラタトゥイユ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	95	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	6.1	g
食塩相当量	0.7	g

材料

2人分

トマト（Mサイズ）	1 個
玉ねぎ	60 g
なす	40 g
ピーマン	20 g
コーン（冷凍でも○）	10 g
ベーコン	20 g
にんにく	1 かけ
オリーブ油	小さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

- ①トマトは湯むきをして皮をとり、ざく切りにする。
他の材料は1～2cm角のサイコロ状にしにんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ香りが出るまで火にかける。
- ③2に玉ねぎとベーコンを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④3にトマト以外の野菜を加えてさっと炒める。
- ⑤4にトマトを加えて10分程度トマトの水分を飛ばすように煮込む。
- ⑥盛り付けたらお好みでバジルやパセリを添える。

ポイント

水分を加えず野菜に含まれる水分のみで煮る無水料理です！
たっぷりの夏野菜で排塩効果も◎



東伊豆町おすすめ

小松菜とアサリのからし醤油和え



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	34	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	0.5	g
食塩相当量	0.6	g

材料

4人分

小松菜	320 g
あさりのむき身	40 g
酒	大さじ1と1/3
醤油	小さじ2
練りからし	小さじ2/3
生姜	5 g
※お好みで	

作り方

- ①小松菜は茹でてから、水気を絞って4cm長さに切る。
- ②小鍋にアサリと酒を入れ、蓋をして蒸し煮にし、身と蒸し汁に分け、冷ます。
- ③②の蒸し汁大さじ2（足りなければ水を足す）に醤油、練りがらしを混ぜ、小松菜とアサリを和える。
- ④器に盛り、千切りにした生姜を盛り付ける。



東伊豆町おすすめ

きゅうりとわかめの酢味噌和え



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	29	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	0.5	g
食塩相当量	0.7	g

材料

4人分

きゅうり	2本（200g）
乾燥わかめ	4g
ミニトマト	4個
A { 味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1

作り方

①きゅうりは1～2mmの厚さの小口切りにする。

カットわかめは湯に2～3分つけてもどし、水気を切る。

ミニトマトはくし切りにする。

②A★を混ぜ合わせ酢味噌ドレッシングを作り、①と和える。

ポイント

にんじん、ゆでたささ身・ツナなどを加えても良いです。
ごま油を入れると中華風になります！

-2



おいしく減塩
1日マイナス2g



松崎町おすすめ

三色ナムル



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	64	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	3.7	g
食塩相当量	0.8	g

材料

4人分

豆もやし	1袋
チンゲンサイ	1株
人参	1/2本
【A】	
塩麴	30g
ごま油	大1
白すりごま	小1

作り方

- 野菜を茹でる。
①チンゲンサイは根元を少し切り落とし、縦十字に切り込みを入れて縦に裂く。
熱湯にチンゲンサイを入れ、色良くゆでる。ザルに上げ、冷水で冷やし、しっかり絞って水気をきる。
ゆでたチンゲンサイを長さ4～5cmに切り、さらに絞って水気をきる。
②人参は細切りにする。（豆もやしは、ひげをとると、よりおいしくなる）
③人参と豆もやしもサッとゆでて水気をきる。
- Aの調味料を合わせて、和える。

レシピ作成：松崎町けんこう食遊会

高野豆腐のおから風



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	123	kcal
たんぱく質	9.2	g
脂質	7.1	g
食塩相当量	0.6	g

材料

2人分

高野豆腐	1 枚	
あさりの水煮缶	30 g	
にんじん	15 g	
しめじ	1/3パック	
小ねぎ	1 本	
A {	牛乳	100 ml
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3
	油	小さじ1

作り方

①高野豆腐はすりおろす。にんじんは細切りにする。しめじは小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。

②鍋に油を熱し、にんじん、しめじ、小ねぎを炒める。

③にんじんがしんなりしてきたら、あさりの水煮を缶汁ごと加え、①の高野豆腐、Aも加えて全体に混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら煮る。

ポイント

小さいお子様からお年寄りまで召し上がりやすいレシピです。高野豆腐のたんぱく質やあさりの鉄分が豊富で、栄養価も高いです。



南伊豆町おすすめ

キャベツのサワー漬け



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	56	kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	1.2	g
食塩相当量	0.3	g

材料

材料

	4人分	
キャベツ	280 g	
人参	30 g	
みじんパセリ	適量	
A	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ3
	ゆず胡椒	小さじ2/3
	塩	少々
	オリーブ油	小さじ1

作り方

①キャベツは細切り、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。

②Aをボウルに入れてよく混ぜ、①とみじんパセリを合わせて30分置く。

ポイント

酢や柚子こしょうを使うことで塩分が少なくてもおいしくいただけます。

レシピ作成：南豆味会



下田市おすすめ

海藻ヨーグルトサラダ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	86	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	7.6	g
食塩相当量	0.4	g

材料

4人分

カット乾燥わかめ	4	g
きゅうり	40	g
みかん缶	40	g
レタス	40	g
プチトマト	4	個

【シーザーヨーグルトソース】

無糖ヨーグルト	大さじ4
粉チーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	小さじ2
にんにくチューブ	2 cm
こしょう	少々

作り方

- ①乾燥わかめを水に戻す。
きゅうりはスライスし塩もみする。
みかん缶はシロップを切り一口大に切る。
レタスは食べやすい大きさにちぎり全て合わせておく。
- ②ボウルにシーザーヨーグルトソースを作る。
- ③皿に①を盛り付けて②を上からかけ、プチトマトを添える。

ポイント

市販のシーザードレッシングよりも塩分がカットされていますが、ヨーグルトやレモンの酸味でさっぱり美味しく食べられるサラダです！

小松菜のホットサラダ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	108	kcal
たんぱく質	3.9	g
脂質	9.1	g
食塩相当量	0.4	g

材料

2人分

小松菜	200g
ベーコン	3枚
サラダ油	小さじ1/2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2/3
粒マスタード	小さじ1
塩	2つまみ
刻んだクルミ	大さじ2

作り方

①小松菜は4cm幅に切る。冷水にさらしてシャキッとさせ、しっかり水気を切り、ボウルに入れる。ベーコンは2cm幅に切る。

②フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ベーコンを入れて炒める。カリッとしたら①の小松菜と合わせる。

③②のフライパンにAを入れて、再び火にかける。温まったらよく混ぜる。最後に器に盛り、刻んだクルミを散らす。

ポイント

たっぷりの小松菜とベーコンの香ばしさ、クルミの歯ごたえがクセになる一品です。歯ごたえもあるので、満腹感も得られます。



南伊豆町おすすめ

しゃきしゃきサラダ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	60	kcal
たんぱく質	5.3	g
脂質	2.1	g
食塩相当量	0.4	g

材料

4人分

水菜	100g
人参	20g
ノンオイルツナ缶詰	1缶（70g）
コーン	60g
チーズ	10～15g
A { プレーンヨーグルト	50g
すりごま	小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1

作り方

①水菜は食べやすい長さに切る。
にんじんは千切り、チーズはサイコロ状に切る。

②Aを①と混ぜる。

ポイント

ヨーグルトの酸味やごまの風味を活かすことで、塩分控えめのドレッシングになります。

レシピ作成：南豆味会



西伊豆町おすすめ

れんこんと水菜のサラダ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	48	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	1.7	g
食塩相当量	0.4	g

材料

	1人分
れんこん	30 g
水菜	20 g
人参	20 g
マヨネーズ	4 g
めんつゆ	6 g
すりごま	2 g

作り方

- ①れんこん・水菜・人参を切る（千切り）。
れんこんは酢水に5分さらす。
水菜・人参を水にさらし、ざるで水を切る。
- ②れんこんをゆで、ざるにあげて冷ます。
- ③ボウルに全ての食材・調味料を入れて和える（食べる直前）。

ポイント

すりごまを加えると調味料が絡みやすくなり、全体の風味を増しつつ水菜もより食べやすくなります。



下田市おすすめ

根菜たっぷりしょうがスープ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	188	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	0.5	g
食塩相当量	0.6	g

材料

4人分

大根	80	g
ごぼう	60	g
じゃがいも	60	g
にんじん	40	g
しいたけ	20	g
油あげ	20	g
だし汁	560	ml
醤油	小さじ1強	
すりおろし生姜	4	g

作り方

- ①ごぼうは皮をむき厚さ2～3mmの斜め切りにし水にさらす。
しいたけは薄切りにする。
生姜は皮をむき、すりおろす。
じゃがいも・大根・にんじんは厚さ2～3mmのちょう切りにする。
油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、粗熱がとれたら短冊切りにする。
- ②だし汁を火にかけ野菜をいれる。
- ③野菜に火が通ったら調味料類を加えて、お椀に盛り付ける。

ポイント

野菜のうまみやしょうがの香りで少ない調味料でもおいしく食べられて体も温まるほっこりスープです。



きのここと長ネギの中華スープ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	35	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂質	1.4	g
食塩相当量	0.9	g

材料

4人分

長ネギ	150g（約1本）
干しいたけ	2個
しめじ	1/2袋（約100g）
乾燥わかめ	4g
ごま油	小1
ラー油	少々（お好みで）
【A】	
水	600cc
中華だし	大1.1/3
醤油	小1

作り方

- ①しいたけは水で戻し、石突をとる。
わかめは水で戻して、水気をきる。
- ②長ネギ、しいたけは、斜め薄切り、しめじは石突をとって、ほぐしておく。
- ③鍋にごま油を熱し、長ネギをしんなりするまで炒め、きのこをサッと炒めたあと、Aとわかめを入れてさっと煮たてる。
お好みでラー油を入れる。



東伊豆町おすすめ

ごはんでとろりん！にんじんポタージュ



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	89	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	1.7	g
食塩相当量	0.6	g

材料

	4人分	
にんじん	200	g
玉ねぎ	80	g
水	500	ml
ごはん	80	g
コンソメ	1	個
牛乳	160	ml
塩コショウ		適宜

作り方

- ①にんじんと玉ねぎをスライスする。
- ②鍋に水と①を入れ、中火で5分程度煮る。（←にんじんがやわらかくなるまでに、水が少なくなったら追加で少しずつ水を加える）
- ③にんじんがやわらかくなったら、ごはんとコンソメを入れ弱火で4～5分程度煮る。
- ④③の粗熱がとれたら、ミキサーにかけ、ざるでこして鍋に戻す。
- ⑤④に牛乳を入れ弱火で加熱し、パセリをちらす。

ポイント

かぼちゃやじゃが芋でも、おいしく作れます！

リンゴのコンポート パッククッキング



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	75	kcal
たんぱく質	0.1	g
脂質	0.2	g
食塩相当量	0.0	g

材料

	1人分
りんご	1/2 個
砂糖	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2

作り方

- ①りんごは皮をむき、4等分に切る。
- ②専用のポリ袋に材料を全部入れ、よくもむ。
- ③水を入れた鍋に②を入れ、沸騰したら火を弱めにし、沸騰後20分で火を止め、冷ます。

ポイント

災害時にも使えるレシピです。簡単においしく作ることができます。ポリ袋は、湯銭のできる専用のものをお使いください。

いちごあずきミルクゼリー



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	73	kcal
たんぱく質	2.8	g
脂質	1.1	g
食塩相当量	0.1	g

材料

6人分

ゆであずき缶	135g
牛乳	150ml
粉ゼラチン	6g
水(ゼラチン用)	大さじ1と1/3強
いちご	6粒

作り方

①鍋にゆであずき缶と牛乳を入れ、火にかける。沸騰寸前で火を止める。

②水にゼラチンを入れてふやかす。

③①に②を加えてしっかり混ぜる。ゼラチンが溶けたら、鍋底を冷水に当て、とろみがつくまで混ぜる。（粗熱がとれる程度。混ぜすぎない）

④器に盛り、氷水で冷やし、固める。最後に食べやすく切ったらいちごを盛り付ける。

ポイント

いちごは彩りを良くし、あずきとも相性が良く、おいしくいただけます。牛乳も入っているので、カルシウムを摂取できます。

かぼちゃのミルク羊羹



栄養成分表示（1人分）

エネルギー	77	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	1.3	g
食塩相当量	0.1	g

材料

6人分

かぼちゃ	正味200g
牛乳	200 ml
砂糖	大さじ3
水	大さじ2
粉ゼラチン	5 g
ゆであずき缶	適量
ミントの葉	適量

作り方

①かぼちゃは種と皮を除き、2cm角に切る。耐熱皿に入れて電子レンジ（600W）に5分かける。柔らかくなったかぼちゃをめん棒でたたいてつぶす。

②①のかぼちゃと牛乳、砂糖を加えて弱火で練り、ふつふつと沸騰し始めてから火を止め、分量の水に浸し電子レンジ（600W）に10秒かけた粉ゼラチンを加えて溶かす。

③②の粗熱が取れたら、お好みの型に流して冷蔵庫で冷やして固める。仕上げにあずきとミントの葉を飾って出来上がり。

ポイント

かぼちゃがたっぷり入った、野菜のとれるデザートです。甘くておいしくいただけます。

高血圧を美味しく対策！

食事のポイント

高血圧対策は食べ方や味付けの工夫から！まずは普段の食事を見直しましょう。

のこす

麺の汁はのこす。

へらす

味の濃い料理は回数や頻度をへらす。

つける

調味料はかけずにつける。

くわえる

物足りないときは香辛料、酸味、
香ばしさ(こげ)、だしのうまみをくわえる。

野菜を
食べる

塩分を体から出すカリウムを含んだ
野菜を食べる。

減塩食品

普段の調味料や食品を
減塩食品に置き換える。

減塩食品は右のマークが目印です→

