

副菜

おからのポテトサラダ

1人分あたり エネルギー量106kcal 食塩量0.2g

おからで食物繊維アップ！ヨーグルトを使ってカロリーオフ

●材料 2人分

じゃがいも	80g
おから	30g
ツナ（ノンオイル）	20g
とうもろこし（缶詰）	10g
【調味料】	
★マヨネーズ	12g（大さじ1）
★無糖ヨーグルト	10g
★わさび	2g（チューブ2cm）

●作り方

- ① 耐熱容器におからを入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで1分30秒加熱し、粗熱をとる。
- ② ツナは汁気をしっかり切る。
- ③ じゃがいもはよく洗い、皮付きのままラップで包む。電子レンジ500Wで3分半加熱する。粗熱が取れたら、皮を剥く。
- ④ じゃがいもが熱いうちに、ボウルに入れてつぶし、おからを入れて混ぜる。
- ⑤ ④にツナ、とうもろこしを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に★調味料を入れて混ぜる。

●減塩のコツ

- ・とうもろこしの甘味とわさびの辛味がアクセント
お好みでとうもろこしやわさびの量を増やしてもよい
- ・ツナは汁気をしっかり切る

副菜

さっぱりトマトサラダ

1人分あたり エネルギー量26kcal 食塩量0.3g

調味料は2つ！切って和えるだけのお手軽1品

●材料 2人分

トマト	120g(中1個)
水菜	30g
無塩アーモンド	2.5g(2～3粒)
【調味料】	
★めんつゆ (3倍濃縮)	6g(小さじ2)
★レモン汁	6g(小さじ2)

●減塩のコツ

- ・レモンの酸味、めんつゆのだし、アーモンドの風味
- ・しっかり野菜の水気を切ることで、味付けが薄くならない
- ・あらかじめドレッシングを和えた方が、まんべんなく味付けができる

●作り方

- ① トマトは1.5～2cmの角切りにする。水菜は3cmの長さ切る。
- ② 無塩アーモンドは細かく刻む。
- ③ レモン汁とめんつゆを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 切ったトマトと水菜の水気をよく切り、ボウルに入れる。
- ⑤ ドレッシング、刻んだ無塩アーモンドで和える。

抗酸化作用のある栄養素を含む食材



アーモンド



トマト



水菜

副 菜

じゃが芋と干しエビのカレー風味 1人分あたり エネルギー量118kcal 食塩量0.5g

減塩だけでなく、カリウムを含む食品をしっかりとることも大切。

● 材料 2人分

じゃが芋	180g
かいわれ大根	10g
さくらえび	4g
調理油	6g(大さじ1/2)
【調味料】	
★めんつゆ(3倍濃縮)	8g(大さじ1/2)
★カレー粉	2g(小さじ1)

● 作り方

- ① じゃが芋は拍子切りにして、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。
- ② フライパンに油をひき、じゃが芋に火が通るまで炒める。
- ③ ★調味料をよく絡め、火を止める。
- ④ さくらえびとかいわれ大根を混ぜ合わせ完成。

カリウムのはたらき

カリウムは塩分(ナトリウム)を体外に排泄し、血圧の安定を促す働きがあります。野菜・きのこ・海藻・イモ・果物に多く含まれます。ただし、加熱や茹でこぼすと失われやすい栄養素なので、生で食べたり、煮汁ごと一緒に食べられるような調理方法がお勧めです。



副菜

ブロッコリーと人参のマリネ

1人分あたり エネルギー量28kcal 食塩量0.3g

見た目もカラフルで食欲アップ！

● 材料 2人分

ブロッコリー	60g
人参	20g
玉ねぎ	20g
【マリネ液】	
★塩	0.6g(ミニスプーン1/2強)
★レモン汁	6g(大さじ1弱)
★油	2g(小さじ1/2)

● 作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけ、耐熱容器に入れて、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ② 人参は千切りに玉ねぎは薄くスライス(1~2mm)し、一緒にラップで包む。電子レンジで1分加熱する。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ ③の調味料に、①②を和える。

抗酸化作用のあるビタミンは、水に溶けやすい作用があります。そのため、野菜は茹でるよりも電子レンジで加熱したほうがビタミンCは失われにくいです。

※ほうれん草などのアク抜きが必要な野菜は電子レンジ加熱は向きません。



電子レンジを活用し
効率的にビタミンを
摂取

副菜

野菜シャキシャキ和え

1人分あたり エネルギー量64kcal 食塩量0.4g

食べごたえのある切り干し大根と和えて、満腹感アップ

●材料 2人分

水菜	40g
切り干し大根（乾燥）	10g
【調味料】	
★ごま油	8g（小さじ2）
★めんつゆ（3倍濃縮）	7g（小さじ1）
★かつお節	2g（1/2パック）
★焼きのり	0.8g（1/4枚）

●減塩のコツ

- ・ごま油の風味
- ・めんつゆのだし
- ・めんつゆ、焼きのり、かつお節の相乗効果で旨味成分アップ！

●作り方

- ① 切り干し大根は、手早くもみ洗いして汚れを取り、ひたひたの水に15～20分つけ、水気をよく絞る。3cm程度の長さに切る。
- ② 水菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。15分程度、水にさらしてえぐみを取り、ザルに開けて水気をきる。
- ③ 切り干し大根と水菜を、★調味料で和える。皿に盛り、かつお節とちぎった焼きのりを散らす。

抗酸化作用のある栄養素を含む食材



水菜



ごま油



焼きのり