

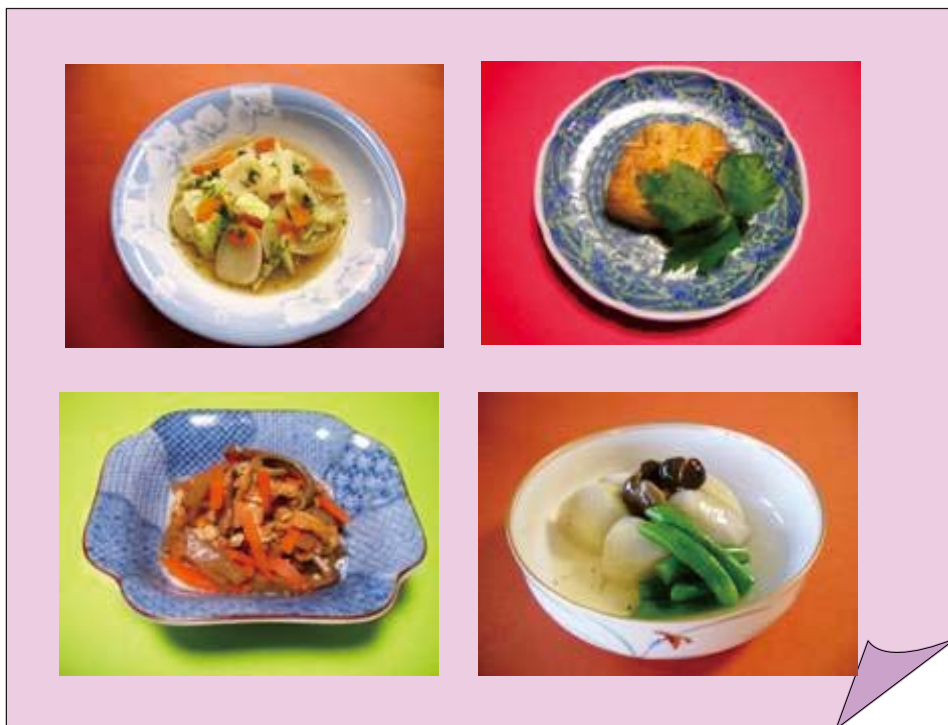


だれでもつくれるヘルシーレシピ

メタボ脱出へのチャレンジ

おかずあわせて300kcal

副菜1 (60kcal)



山梨学院短期大学
食物栄養科 藤井研究室
メタボ対策レシピ作成グループ



副菜1

いも類



こぶきいもとブロッコリー
副菜1-1



さといもの白煮
副菜1-2



長いも焼き
副菜1-3



さつまいものレモン煮
副菜1-4



豆類



五目白和え
副菜1-5



厚揚げと小松菜の煮物
副菜1-6



納豆巾着
副菜1-7

野菜類



きんぴらごぼう
副菜1-8



こんにゃくきんぴら
副菜1-9



きのこのオイスターソース炒め
副菜1-10



まいたけとささみの水菜和え
副菜1-11



れんこんの梅和え
副菜1-12



れんこんと水菜の明太子サラダ
副菜1-13



ぜんまいの煮物
副菜1-14



かぼちゃといんげんの煮物
副菜1-15



きゃべつとコーンのサラダ
副菜1-16



ほうれん草のごま和え
副菜1-17



ひじきと野菜の五目煮
副菜1-18



切干し大根の煮物
副菜1-19



春雨サラダ
副菜1-20



なすのあっさり煮
副菜1-21



貝たくさん野菜スープ煮
副菜1-22

卵料理



春雨とえのき茸のかき卵スープ
副菜1-23



卵スープ
副菜1-24



牛乳・乳製品を毎日とりましょう。

副菜 1-1

こふきいもとブロッコリー

☆調理時間分 15分



材料 (1人分)

じゃがいも	70 g (53kcal)
ブロッコリー	20 g
塩	0.7g
こしょう	0.02 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	2.0	0.7



ポイント

主菜のつけあわせ
にむきます。

作り方



①じゃがいもは芽の部分を取り皮をむきます。

ポイント★ 芽は毒なのできれいに取り除きます。



②じゃがいもを半分に切り、それを2~3等分にします。



③鍋にじゃがいもがかぶるくらいの水を入れ、茹でます。

ポイント★ じゃがいもは水から茹でます。



④じゃがいもが茹だったら、お湯をすて再び鍋にじゃがいもを戻し、塩・こしょうをふり、弱火で鍋をゆらしながら粉をふかせます。



⑤付け合せのブロッコリーは沸騰したお湯に塩を加えさっと茹でます。ざるにあげて水を切ります。

副菜1-2

さといもの白煮

☆調理時間20分



材料(1人分)

さといも	70g (40kcal)	しょうゆ	1g
ぶなしめじ	10g	さとう	2g
さやいんげん	10g	塩	0.5g
かつお昆布だし	100ml		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
56	2.0	0.7



ポイント

さといもを茹でてから、
含め煮にします。

作 り 方



- ①さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切りぬめりをとるために塩で軽くもみ、洗い流します。さやいんげんは、茹でて3cmの長さに切ります。



- ②鍋に水を入れ、さといもに串が通るまで5～6分茹でます。ざるにあげ、湯を切ります。

← **ポイント★** 水から茹でましょう。



- ③鍋に②とだし汁、さとう、しょうゆ、塩を入れ弱火で1～2分位煮ます。



- ④きのこを入れ1～2分後、火を止め、いんげんを入れそのままにして、味を含ませます。



- ⑤器に盛り出来上がりです。
調理のポイント

かたい食材は、茹でてから調理するとだし汁や調味料が少量ですみます。電子レンジを使ってさといもをやわらかくしてから、ふくめ煮にすることも

副菜1-3

長いも焼き

☆調理時間10分



材料 (1人分)

長いも	50 g (33kcal)	しょうゆ	2 g
塩	0.1 g	みりん	2 g
粒こしょう	0.02 g	サラダ油	2 g
小麦粉	0.2 g	青のり	0.01 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
58	1.3	0.3



ポイント

小麦粉をしっかりつけて、焼きます。

作り方



①長いもは皮をむいて1cm幅の輪切りにします。



ポイント★ 皮をむくときはすべるので注意します。



②両面に塩コショウと小麦粉をつけます。



③中火で熱したフライパンにサラダ油をいれ長いもを並べて両面に焼き色がつくまで焼きます。



④しょうゆとみりんをかけ、もう少し焼きます。



⑤お皿に盛り付けます。



ポイント★

好んで青のりやパセリをふりかけると色合いがよくなります。

副菜1-4

さつまいものレモン煮

☆調理時間15分



材料(1人分)

さつまいも	40g (53kcal)	水	30ml
レモン	10g	塩	0.1g
ラカントS	4g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
58	0.6	0.1



ポイント

ラカントSで
甘さを調整します。

作り方



① さつまいもは輪切りまたは半月切りにして、水にさらします。レモンは半月切りにします。



さつまいものアクをとります。



② 鍋に水を入れ、さつまいもがやわらかくなるまでゆで湯をすてます。



③ 鍋に水30ml、ラカントS、塩、さつまいも、レモンを入れ煮含めます。



④ 器に盛って出来上がりです。

ちょっと食品学

中位のさつまいも1本(200g)は264kcal、食物繊維は4.6gです。血糖上昇がゆっくりなので、おすすめの一品です。

副菜1-5

五目白和え

☆調理時間20分



材料（1人分）

木綿豆腐	30 g (22kcal)	}	ごま	4g
しらたき	20 g		しょうゆ	1g
にんじん	10 g		ラカントS(甘味料)	4g
ほうれんそう	10 g		塩	0.2g
えのきたけ	10 g			
かつお昆布だし	50ml			
しょうゆ	0.6g			
塩	0.2 g			

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
57	3.7	0.7



ポイント

少量の豆腐を使って、甘さはラカントSで調整します。

作り方



①豆腐を熱湯に2~3分入れ、ペーパーで水気を切りま
す。しらたき、ほうれん草は茹でて3cmの長さに
切ります。
にんじんはせん切りにします。

ポイント★ 豆腐の水切りの仕方
で、かたさの調節を
します。



②鍋にだし汁とにんじん、しらたきを入れ煮たら
しょうゆ、塩を入れて煮ます。
にんじんが柔らかくなったら、ほうれん草、えのき
を入れひと煮たちしてから、火を止め冷まします。



③具と汁を分けます。または煮汁がなくなるまで、
煮詰めます。



④すり鉢でごまを滑らかになるまですり、豆腐、し
ょうゆ、塩、ラカントSを加え、さらにすりませ
ます。



⑤ ④に汁を切った具を入れ、和えて出来上がりです。

ちょっと食品学

ごまには抗酸化作用があり、美肌効
果、老化防止、脳梗塞の予防などの効果
があります。また香りがあるので減塩料
理にも有効ですが、ただし油が多いので
エネルギーのとりすぎにならないように

副菜1-6

厚揚げと小松菜の煮物

☆調理時間10分



材料（1人分）

生揚げ	20g(30kcal)	みりん	4g
小松菜	40g	しょうが汁	5ml
かつお昆布だし	50ml	片栗粉	1g
しょうゆ	4g	長ねぎ	5g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
55	3.2	0.7



ポイント

しょうがの香りが
味をひきしめます。

作り方



- ①生揚げは熱湯をかけ、油をとります。
しょうがをおろします。
長ねぎは白髪ねぎにして、水にさらします。
小松菜は洗って3cmの長さに切ります。



- ②鍋にだし汁と小松菜と生揚げを入れて、2分位煮ます。



- ③みりん、しょうゆ、しょうが汁を入れ、弱火で1～2分煮込みます。



- ④器に具を盛り、水溶き片栗粉（同量の水で溶く）で煮汁にとろみをつけます。

ポイント★

いれながら、すばやくかきまぜないとダマになります。



- ⑤煮汁を入れ白髪ねぎを天にのせます。

ほうれん草、いんげん、ピーマンなどの野菜も生揚げにあいます。

副菜 1-7

納豆巾着

☆調理時間 10分



材料 (1人分)

納豆	10g (16kcal)	長ねぎ	5g
油あげ	10g	めんつゆ	2g
みつば	0.5g	からし	1g

※爪楊枝を使用

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	3.3	0.2



ポイント

オーブントースターを使用するため油なしでも油揚げがサクッと仕上がります。

作り方



①納豆をみじん切りにします。
長ねぎも同じくみじん切りにします。



② ①にからし、めんつゆ、長ねぎを加えよく混ぜ合わせます。



③油揚げの真ん中を手で開き②を詰めます。



④ ③を詰め終わったら上の部分を爪楊枝で止め、オーブントースターで3分程焼きます。
できあがりにみつ葉をそえます。

← **ポイント★** 巾着の形にします。

ちょっと食品学

特に納豆は植物性タンパク質、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンKが豊富で、塩分がないなど栄養的にす

副菜 1-8

きんぴらごぼう

☆調理時間20分



材料 (1人分)

ごぼう	40 g (26kcal)	しょうゆ	3g
にんじん	20 g	昆布茶	0.3g
しらたき	20 g	ラカントS(甘味料)	1g
かつお昆布だし	50ml	ごま油	2g
みりん	2 g	とうがらし粉	0.03g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	1.2	0.6



ポイント

ラカントSでエネルギーをあげずに、甘さを加えます。

作り方



- ①ごぼうはせん切りにして水につけアク抜きします。しらたきを茹でて3cmの長さに切ります。にんじんはせん切りにします。



ポイント★ ごぼう、にんじんの大きさをそろえます。



- ②鍋にだし汁と昆布茶、ごぼう、にんじん、しらたきを入れ中火で5分位煮ます。野菜がかたかったら、水をたしてしてやわらかくなるまで煮ます。



- ③野菜がやわらかくなってきたら、ラカントS、みりん、しょうゆを入れ5分位煮ます。煮汁がなくなってしまう時は水をたします。



- ④煮えたらごま油、とうがらし粉をかけ、全体になじませます。



- ⑤器に盛り出来上がりです。

ちょっと食品学

ごぼうは食物繊維が多く、腸の働きを整えたり、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用があ

副菜1-9

こんにゃくきんぴら

☆調理時間10分



材料 (1人分)

こんにゃく	50g (3kcal)	ゴマ油	3g
大根	50g	とうがらし	0.2g
にんじん	15g	砂糖	2g
いりごま	0.2g	しょうゆ	6g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	1.0	0.9



ポイント

材料は同じ長さにそろえます。

作り方



①こんにゃくは拍子木に切り、大根とにんじんはせん切りにします。



ポイント★ 長さをしっかりそろえます。



②こんにゃくは下ゆでした後、フライパンで空炒りします。



③サラダ油とこんにゃく、せん切りした大根とにんじんを砂糖で炒めます。



④お皿に盛りとうがらし、いりごまをふります。

ちょっと食品学

こんにゃくは昔からおなかの「砂をとる」といわれています。これはこんにゃくの主成分である食物繊維の一種のマンナンが体内でほとんど消化されず腸の働きを活発にし、便秘予防になります。

副菜1-10

きのこのオイスタソース炒め

☆調理時間15分



材料 (1人分)

エリンギ	40g(10kcal)	かき油 (オイスタソース)	6g
ぶなしめじ	30g	オリーブオイル	3g
ピーマン (緑)	20g	昆布茶	0.5g
ピーマン (赤)	20g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
59	3.1	0.9



ポイント

テフロンフライパンを使います。
きのこでボリューム

作り方



①エリンギは拍子切りに、ピーマンは大きめの干切りにします。ぶなしめじは食べやすい大きさにし石づきをとります。



②テフロンのフライパンにオリーブオイルと、きのこを入れ、混ぜてから火をつけます。



ポイント★ 炒めているうちに油がきのこになじんできます。



③きのこが少ししんなりしたら、ピーマンを炒めます。昆布茶とかき油（オイスタソース）を入れます。



⑤器に盛りできあがりです。

ちょっと食品学

きのこは、低エネルギーですから、沢山使ってボリュームをだします。

かき油は、野菜炒め、魚貝類に合う調味料で、味にコクがで

副菜1-11

まいたけとささみの水菜和え

☆調理時間10分



材料 (1人分)

ささみ	30 g (32kcal)	オリーブ油	1.5 g
まいたけ	30 g	みりん	2 g
水菜	30 g	レモン汁	5 g
		塩	0.5 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
59	8.7	0.5



ポイント

レモンを使いさっぱりした味に仕上げました。

作り方



①水菜はゆでて、冷水に放しざく切りにします。



ポイント★ 水気をしっかり切りましょう。



②まいたけは、テフロン加工のフライパンで空炒りします。



③ささみは、オリーブ油をぬってから焼き、そぎ切りにします。



④お皿に盛り、あわせておいたみりんとレモン汁をかけます。

ちょっと調理学

まいたけは歯切れがよく、独特の味と香りをもつ優秀なキノコで、汁物、煮物、フライ、きのこ飯など幅広い用途に向きます。

副菜1-12

れんこんの梅和え

☆調理時間20分



材料（1人分）

れんこん	40 g (26kcal)	かつおぶし	1 g
ちくわ	10 g	中華の素	1 g
梅干	2 g	水	4.5ml

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
55	4.1	1.1



ポイント

レンコンの歯ごたえがとても活きた一品です。

作り方



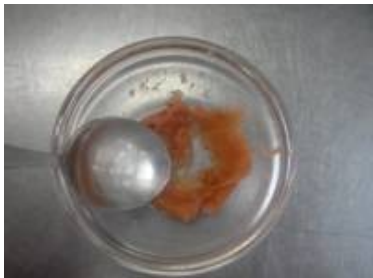
①れんこんは輪切りにしたものを4等分に切り、ゆでます。



ポイント★ 水からゆでて下さい。



②ちくわは三日月切りにします。



③梅の種を抜き、すり潰します。
次に水と中華の素をあわせませす。



④ ①、②、③とかつおぶしを合わせませす。

ちょっと食品学

れんこんの切り口の変色が早いのはポリフェノールの一種タンニンが含まれているからです。タンニンは消炎や止血作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍に効果が期待できます。また、おろし汁を使って鼻血や咳、ぜんそくの発作止めな

副菜1-13

れんこんと水菜の明太子サラダ

☆調理時間15分



材料（1人分）

れんこん	25 g (17kcal)	黄パプリカ	8 g
水菜	30 g	明太子	10 g
赤パプリカ	8 g	オリーブ油	2 g
レモン汁	5 g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	3.5	0.6



ポイント

彩りもよく、明太子の味で美味しさ抜群で

作り方



①れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水にさらし、酢を入れてさっと下ゆでし、冷水に放します。



②水菜は3cm長さに切り、パプリカは細切りにし冷水に放します。



ポイント★ 冷水に放す事によりシャキシャキになります。



③明太子は皮を除きほぐしてオリーブオイルとレモン汁を加え、ドレッシングを作ります。



④ ②をお皿に盛りドレッシングをかけます。

ちょっと食品学

れんこんが日本に渡来したのは1500年以上前で、本格的に栽培が行われるようになったのは明治時代以降です。

れんこんは揚げ物、煮物、蒸し物、酢の物などに利用され、食物繊維やビタミンCが豊

副菜 1-1

ぜんまいの煮物

☆調理時間 40分



材料 (1人分)

ぜんまい(水煮)	20g (4kcal)	砂糖	3g
板こんにゃく	25g	酒	10g
にんじん	25g	しょうゆ	5g
油揚げ	6g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
58	2.2	0.7



ポイント

材料をぜんまいに揃えて細く切っているので早く味が

作 り 方



①こんにゃくは5cmくらいの長さに切り、あくを抜くため湯がきます。



②鍋に出し汁、砂糖、しょうゆ、酒を入れます。



③ぜんまい・人参・油揚げを5cmくらいの長さに揃えて切ります。



ポイント★ 出来るだけぜんまいの細さに合わせて細めに切ります。



④ ②に③の材料をいれ煮ます。



⑤落とし蓋をし15分程弱火で煮つめます。最後強火にして水分をとばします。

副菜1-15

かぼちゃといんげんの煮物

☆調理時間15分



材料 (1人分)

かぼちゃ	60 g (55kcal)	塩	0.4g
さやいんげん	10 g	しょうゆ	1 g
かつお昆布だし	80ml	ラカントS (甘味料)	2.5g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	1.6	0.6



ポイント

甘さはラカントS
(エネルギー0kcal) で
調節します。

作り方



①かぼちゃは面取りしてからラップをかけ、500Wの電子レンジに1~2分かけます。



②さやいんげんは、固めにゆでます。



③鍋にだし汁とかぼちゃ、砂糖、塩、しょうゆを入れて煮ます。

ポイント★ 火加減は中火にします。



④かぼちゃが煮えたら火を止め、いんげんを入れて汁に浸します。



⑤器に盛り付けます。

硬い野菜は電子レンジを使うと調味料の使用量を少なくできて、調理時間も短縮できます。

副菜 1-16

きゃべつとコーンのサラダ

☆調理時間 10分



材料 (1人分)

きゃべつ	25 g (6kcal)	コーン(ホール缶)	10 g
ブロッコリー	15 g	こしょう	0.01 g
魚肉ソーセージ	8g	マヨネーズ	4 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	2.1	0.4



ポイント

ウインナーソーセージではなく、魚肉ソーセージを使うことで、エネル

作り方



①きゃべつは3cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けます。



②鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを先に茹で、そのあとにきゃべつをゆでてザルにあげます。



③茹でたきゃべつ、ブロッコリーが冷めたらボウルに移し、ソーセージ、コーン、マヨネーズ、こしょうを加えて和えます。

ちょっと食品学

ブロッコリーにはカロテン、ビタミンB1・B2・C、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれ、ホウレンソウとならぶ冬場の健康野菜です。とくにビタミンCは100g中120mgとずば抜けて多く含まれています。

副菜1-17

ほうれん草のごま和え

☆調理時間10分



材料 (1人分)

ほうれん草	85 g (17kcal)	ごま	4g
昆布だし(粉末だし)	0.1 g	かつおぶし	1g
しょうゆ	2 g	砂糖	2 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
56	3.8	0.6



ポイント

ほうれん草をゆでるときは、少し塩をいれると鮮やかな色になります。

作り方



①ほうれん草は沸騰した鍋の中に塩を入れて茹でます。
冷水にとり3cmの長さに切ります。

ポイント★ 熱湯の中に根から入れ30秒、
葉まで入れて30秒茹でると
均等に茹であがります。



②ごまをいり、砂糖、しょうゆ、昆布だしと混ぜます。



③最後にかつお節をかけます。

ちょっと食品学

ほうれん草は各種ビタミンやカロテン、鉄分、カルシウム、葉酸などを豊富に含み、非常に栄養価が高い食品です。

春まきは、葉が柔らかいのに対し、秋まきの方は、甘くて濃厚な味を楽しむことができます。腎臓結石を作るといわれるシュウ酸も含まれていますが、茹でると溶け出しますので、たっぷりのお湯で茹でるとよいでしょう。

サラダほうれん草はシュウ酸が少なく、生で食

副菜1-18

ひじきと野菜の五目煮

☆調理時間20分



材料 (1人分)

長ひじき(干し)	5g (7kcal)	ぶなしめじ	20g
ごぼう	10g	かつお昆布だし	100ml
ピーマン	10g	しょうゆ	5g
にんじん	10g	砂糖	4g
れんこん	20g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
58	2.5	1.0



ポイント

低エネルギー食品を使い、ボリュームをだします。

作り方



①ひじきは水に20分漬けてもどし、3cm長さに切ります。ごぼうは拍子切りにして水につけアクをとります。にんじん、れんこんは半月切りにし、れんこんは水につけます。ピーマンは大きめの縦切りにします。ぶなしめじは食べやすい大きさにします。

ポイント★

野菜は切り方の工夫でカサが増えます。



②鍋にだし汁とひじき、にんじん、れんこん、ごぼうを入れ煮たらアクをとります。



③砂糖、しょうゆを入れ火を弱火にして5分位煮ます。



④野菜がやわらかくなったら、しめじを入れ1～2分煮てから、ピーマンを入れて煮からめます。



⑤器に盛り出来上がりです。

ちょっと食品学

ひじきはカルシウムが多く、水に戻すと5倍の量になります。長ひじきは茎ひじきともいい、茎の部分加工したもので、太く歯ごたえがあります。姫ひじきは芽ひじきともいい、ひじき

切り干し大根の煮物

☆調理時間 15分



材料 (1人分)

切り干し大根	10g (28kcal)	砂糖	2g
にんじん	20g	油	1.5g
かつお昆布だし	10ml	しょうゆ	3g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
59	0.9	0.5



ポイント

油を使いすぎないように
注意しましょう。

作り方



①切り干し大根を水に浸し戻します。
人参を干切りにしておきます。



10分くらい水に戻せば良いです。



②鍋に油をしき、切り干し大根と人参を炒めます。



③だし汁、しょうゆ、砂糖を②に入れ汁気がなくなるまで煮ます。

ちょっと食品学

切り干し大根には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、コレステロールを体外に排出し動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善する他に食後、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみますから、少量でも満腹感が得られます。

副菜 1-20

春雨サラダ

☆調理時間 15分



材料 (1人分)

春雨	8g (27kcal)	ごま油	2g
きゅうり	20g	酢	5g
もやし	20g	濃口しょうゆ	2g
ハム	6g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
58	1.5	0.4



ポイント

ハムときゅうりを同じ長さ、細さに切るときれいに仕上がります。

作り方



①沸騰したお湯に春雨をいれ茹でます（5～6分程）。



ポイント★ 茹ですぎに注意しましょう。



②もやし根をとりサッと茹でます。
ハムときゅうりは3cm程に細切りにしておきます。



③茹であがった春雨を冷水で冷やした後、水気をしっかりとりまます。



④ボールに②のもやし、ハム、きゅうりと③の春雨を移し、酢、しょうゆ、ごま油を加えよく混ぜ合わせます。

はるさめには色々な種類があります。緑豆はるさめは麺そのものに弾力があり、コシが長持ちし、強く煮てもすぐには溶けません。じゃがいもやとうもろこしなどから作られたはるさめは、麺に無数の小さな気泡があるため、湯通しが簡単ですぐに調理

副菜1-21

なすのあっさり煮

☆調理時間20分



材料（1人分）

なす	80g (18kcal)	しょうゆ	5g
油	2g	みょうが	10g
かつお昆布だし	50ml	だいこん	30g
みりん	5g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
58	1.8	0.8



ポイント

テフロンのフライ
パンを使います。

作り方



①なすは縦半分に切り、皮に包丁目を入れ水につけ、アクをとります（10分位）。
みょうがは千切りにし大根はすりおろします。



②テフロンのフライパンに油となすを入れ、混ぜてから火をつけて両面焼きます。



なすを焼くときはキッチンペーパーなどで、水気を拭き取ってからしましょう。



③だし汁を入れ中火で蓋をして煮ます。



④沸騰したら、みりん、しょうゆを入れ、煮て火を止めます。



⑤器に煮汁と一緒に盛り、天に大根おろし、周りにみょうがを散らします。

蒸しなすにして、だし汁と調味料を沸騰させた汁に漬けると40kcalです。

副菜1-

貝たくさん野菜スープ煮

☆調理時間20分



材料(1人分)

かぶ	50g(11kcal)	オリーブオイル	2g
きゃべつ	30g	こしょう	0.01g
たまねぎ	20g	コンソメ	1g
にんじん	15g	しょうゆ	3g
水	180ml	昆布茶	0.3g
にんにく	3g	パセリ	2g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
58	1.6	0.9



ポイント

野菜を多く使い
ボリュームをだします。

作り方



- ①かぶは楕形に切り面取りします。
たまねぎ、きゃべつは食べやすい大きさに切ります。
にんじんはいちょう切りにします。
にんにく、パセリはみじん切りにします。



- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、焦がさないように炒めます。

ポイント★

火加減に注意しましょう。



- ③②のなかに、にんじん、かぶ、たまねぎを加えて炒め、水とコンソメを入れて煮ます。



- ④野菜がやわらかくなったらきゃべつを入れ、さらにしょうゆ、昆布茶、こしょうで調味することで、味にコクがでます。



- ⑤器に盛りパセリをふります。

ちょっと食品学

昆布茶は塩やしょうゆの代わりに使うと、旨みも加わり減塩調理に重宝な調味料です。

副菜1-23

春雨とえのき茸のかき卵スープ

☆調理時間10分



材料 (1人分)

えのき茸	25 g (6kcal)	片栗粉	1.5 g
春雨	5 g	コンソメ	1 g
卵	20 g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
60	3.3	0.5



ポイント

手軽に作れ、ふかひれ
スープ風に仕上げました。

作り方



- ①春雨は茹でてから水に取り、食べやすい大きさに切ります。
えのき茸は根元を落とし、半分の長さにきります。
水とコンソメを鍋に入れ煮たさせます。
春雨とえのき茸を加えます。



- ②水でといた片栗粉でとろみをつけます。
溶き卵をまわしながら少しずつ加え、
一煮立ちしたら火を止めます。



- ③器に盛ります。

卵の保存法

卵は生鮮食品であるので、保存には十分な注意が必要です。一般的には購入後冷蔵庫に保管します。20℃前後の室温に放置した場合の賞味期限としては冬場で2～3週間、夏場で1週間を目安としてください。

副菜1-24

卵スープ

☆調理時間10分



材料（1人分）

卵	20 g (30kcal)	固形コンソメ	1 g
きゃべつ	15 g	しょうゆ	3 g
ちくわ	5 g	酒	2 g
しょうが	3 g	片栗粉	1 g
酢	2 g	こしょう	0.01 g
		水	100ml

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
50	3.6	1.0



ポイント

片栗粉を入れることで冷めにくくなります。

作り方



①鍋に水とコンソメを入れ、沸騰させます。



②ちくわは斜めに切ります。
きゃべつを千切りにし、スープで煮ます。



③塩、こしょう、酒、しょうゆを入れ、味を調えます。
水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。



④ほぐした卵を入れ、軽く混ぜます。

ちょっと食品学

きゃべつに含まれる栄養素の中で際立つのがメチルメチオニンの存在です、このメチルメチオニンは、胃や十二指腸の潰瘍を治す働きがあります。

最近の研究では抗がん作用がある野菜というこ

栄養価一覧表

掲載ページ	献立 (副菜1)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
副菜1-1	こぶきいも	60	2.0	0.2	13.3	10	0.5	13	0.1	0.1	49	1.8	0.7
副菜1-2	さといもの白煮	56	2.0	0.2	12.6	15	0.5	5	0.09	0.05	6	2.2	0.7
副菜1-3	長いも焼き	65	1.5	2.2	9.9	11	0.2	0	0.06	0.01	4	0.6	0.3
副菜1-4	さつまいものレモン煮	58	0.6	0.2	17.9	23	0.3	1	0.05	0.02	22	1.4	0.1
副菜1-5	五目白和え	57	3.7	3.5	6.2	109	1.1	111	0.09	0.07	4	2.2	0.7
副菜1-6	厚揚げと小松菜の煮物	55	3.2	2.4	5.5	122	1.7	104	0.06	0.08	17	1.1	0.7
副菜1-7	納豆巾着	60	3.3	4.2	2.3	40	0.7	0	0.02	0.04	1	0.7	0.2
副菜1-8	きんぴらごぼう	60	1.2	2.0	11.1	42	0.5	152	0.04	0.05	2	3.4	0.6
副菜1-9	こんにゃくきんぴら	60	1.0	3.2	7.4	42	0.4	115	0.02	0.03	7	2.2	0.9
副菜1-10	きのこのオイスタソース炒め	59	3.1	3.4	8.2	5	0.5	25	0.13	0.20	51	3.6	0.9
副菜1-11	まいたけとささみの水菜和え	59	8.7	1.4	3.5	64	0.9	35	0.13	0.23	21	1.7	1.0
副菜1-12	れんこんの梅和え	55	4.1	0.4	9.2	13	0.5	0	0.06	0.02	19	0.9	1.1
副菜1-13	れんこと水菜の明太子サラダ	60	3.5	2.3	7.1	72	0.8	45	0.08	0.09	66	1.6	0.6
副菜1-14	ぜんまいの煮物	58	2.2	2.7	5.3	44	0.6	159	0.01	0.03	1.0	0.7	0.7
副菜1-15	かぼちゃといんげんの煮物	60	1.6	0.2	15.7	16	0.4	203	0.06	0.07	27	2.3	0.6
副菜1-16	きゃべつとコーンのサラダ	60	2.1	3.9	5.1	25	0.4	13	0.05	0.10	28	1.5	0.4
副菜1-17	ほうれん草のごま和え	56	3.8	2.5	5.7	91	2.3	298	0.12	0.19	30	2.9	0.6
副菜1-18	ひじきと野菜の五目煮	58	2.5	0.2	14.6	87	3.2	93	0.10	0.11	19	4.4	1.0
副菜1-19	切干大根の煮物	59	0.9	1.6	10.9	61	1.1	152	0.04	0.04	1	2.6	0.5
副菜1-20	春雨サラダ	58	1.5	2.7	7.2	13	0.2	4	0.04	0.02	7	0.5	0.4
副菜1-21	なすのあっさり煮	58	1.8	2.1	9.0	27	0.5	6	0.07	0.07	7	2.4	0.8
副菜1-22	具たくさん野菜スープ煮	58	1.6	2.2	9.0	40	0.5	127	0.06	0.05	26	2.2	0.9
副菜1-23	春雨とえのき茸のかき卵スープ	60	3.3	2.2	7.8	11	0.7	30	0.07	0.13	0	1.2	0.5
副菜1-24	卵スープ	50	3.6	2.2	3.4	18	0.6	31	0.02	0.10	6	0.4	1.0

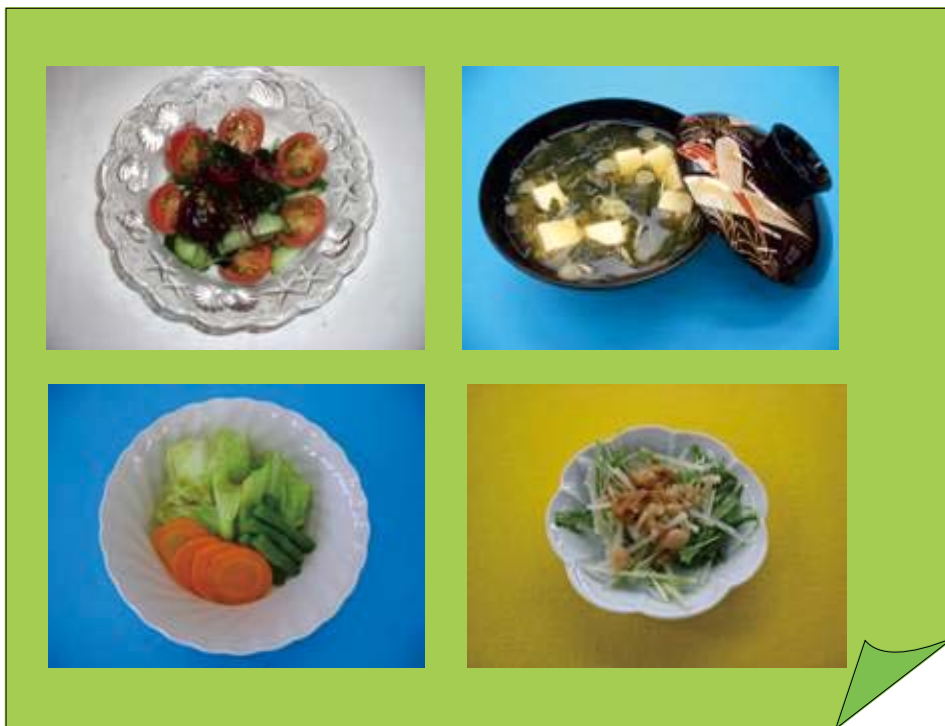


だれでもつくれるヘルシーレシピ

メタボ脱出へのチャレンジ

おかずあわせて300kcal

副菜2(40kcal)



山梨学院短期大学
食物栄養科 藤井研究室
メタボ対策レシピ作成グループ





きゃべつのロール巻き
副菜2-15



茹できゃべつとツナの和え物
副菜2-16



温野菜サラダ
副菜2-17



ブロッコリーとれんこんの
マヨサラダ
副菜2-18



春菊とわかめのくるみ和え
副菜2-19



かぶの浅漬け
副菜2-20

海藻類



もずくの和え物
副菜2-21



わかめとラディッシュの酢の物
副菜2-22



海藻サラダ
副菜2-23



わかめときゃべつのスープ
副菜2-24



野菜・果物をとりましょう。

参考資料

- 外食のメニューのエネルギーと食塩のめやす
- 和食・・・・・・・・・・資料1
- 洋食・・・・・・・・・・資料2
- 中華・・・・・・・・・・資料3
- アルコール・お菓子・・・・資料4

参考文献

副菜2-1

豆腐サラダ

☆調理時間5分



材料 (1人分)

絹ごし豆腐	40 g (17kcal)	酢	5 g
かいわれだいこん	3 g	削り節	1 g
みょうが	5 g	ごま油	1 g
しょうゆ	3 g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
40	3.1	0.4



ポイント

切って和えるだけです。

作り方



①みょうがは千切りにし、水にさらします。
かいわれは、みょうがと同じ長さにします。



②しょうゆと酢とごま油を合わせます。



③器にみょうがと削り節を1/2しき、豆腐をのせます。
かいわれ、みょうが、削り節をのせます。



④ ②の調味料をかけます。

ちょっと食品学

豆腐にかつおぶしをかけて食べると、かつおぶしに含まれるビタミンDの働きで、カルシウムの吸収率が高くなります。すりごまをかけてもいいですね。

副菜2-2

豆腐とわかめの味噌汁

☆調理時間5分



材料（1人分）

絹ごし豆腐	30g (17kcal)	かつお昆布だし	130ml
わかめ（塩蔵）	5g	みそ	7g
ねぎ	5g		

材料の目安(1人分)

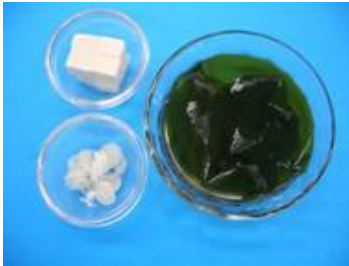
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
39	3.2	1.4



ポイント

定番の味噌汁です。
濃い目のだし汁で作ります。

作り方



- ①わかめは水に浸け塩を洗い流します。
ねぎは小口切りにします。
豆腐は食べやすい大きさに切ります。



- ②あたためただし汁に味噌を入れます。

ポイント★

味噌を入れてから、沸騰させないことです。



- ③沸騰する直前に豆腐、わかめ、ねぎを入れ、煮立つ前に火をとめます。



- ④器に盛り出来上がりです。

ちょっと食品学

豆腐の原料は、大豆です。
「畑の肉」といわれるように、
良質なたんぱく質や脂質が多く、
コレステロールを減少さ

副菜2-3

切干し大根の甘酢和え

☆調理時間10分



材料 (1人分)

切干しだいこん	10g (28kcal)	しょうゆ	4g
にんじん	10g	酢	5g
しらたき	10g	ラカントS (甘味料)	2g
青しそ	1g	とうがらし	0.1g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
37	1.0	0.7



ポイント

油を使わない一品です。
甘さはラカントSで

作り方



- ①切干大根は水に20分浸けます。
しらたきは茹でて、3cmの長さに切ります。
にんじんはせん切りにします。
唐辛子は水につけ輪切りにします。
青しそはせん切りにします。



- ②水に浸けた切干し大根を、洗って茹でます。
茹で上がる寸前に、にんじんを入れます。

ポイント★

切干大根は茹ですぎないようにします。
3cm長さに切ります。



- ③しょうゆ、酢、ラカントS、唐辛子を合わせます。



- ④切干大根、にんじん、しらたき、青しその2/3を加え合わせ酢で和えます。



- ⑤器に盛り、残りの青しそを上のにのせます。

ちょっと食品学

しそは成長段階に応じて芽、葉、花、実を食用にする香味野菜です。緑色のは青しそ、縮れているものは大葉で薬味や料理に、赤紫色は赤しそで梅干や漬

副菜 2-4

大根とほたての和風サラ

☆調理時間5分



材料 (1人分)

大根	30g (5kcal)	油	1g
ほたて (缶詰め)	20g	酢	2g
水菜	20g	しょうゆ	1g
		こしょう	0.01g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
40	4.6	0.3



ポイント

ノンオイルドレッシングをかけるとさらにエネルギーを減ら

作り方



- ①大根は皮をむき、千切りにします。
水菜は、4cmの長さに切ります。
氷水のなかに大根と水菜を入れます。
ざるに上げ、水気をきります。



ポイント★

冷水に浸すことで、シャキシャキ感を出します。



- ②帆立は、手でほぐします。
大根、水菜を合わせて器に盛ります。



- ③ドレッシングをかけます。

ちょっと食品学

水菜はカロテン、ビタミン、カルシウム、鉄などが比較的多く含まれています。和え物、鍋物、漬物、煮物、汁物などに用いられることが多いです。

副菜2-5

大根ときゅうりのおかか和え

☆調理時間10分



材料 (1人分)

きゅうり	80 g (11kcal)	ねり梅	7g
大根	15 g	かつおぶし	3 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
39	3.2	0.6



ポイント

梅の風味がきいて
さっぱりしています。

作り方



①きゅうり、大根は千切りにします。



② ①にねり梅とかつおぶしを加えます。



③ねり梅が均等になるようにしっかり和えます。



④器に盛り付けて完成です。

ちょっと食品学

日本の梅は僧侶や貴族が中国から持ち帰り、神社仏閣、庭園に植えた花梅が現在の品種の元になったようです。花や樹姿の美しい梅は詩や歌に詠まれ、全国に広まりました。

副菜2-6

大根とみょうがの中華和え

☆調理時間10分



材料（1人分）

大根	30g (5kcal)	酢	5g
みょうが	15g	塩	0.04g
にんじん	10g	砂糖	2g
青しそ	1g	ごま油	2g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
39	0.4	0.4



ポイント

香味野菜を使います。
切って和えるだけです。

作り方



①大根、みょうが、にんじん、青しそを千切りにします。

ポイント★ 千切りの大きさをそろえます。



②調味料の酢、塩、砂糖、ごま油を合わせます。



③材料に②の合わせ調味料で和えます。



④器に盛り出来上がりです。

ちょっと食品学

香味野菜には、しょうが、あさつき、みょうが、ねぎ、しそ、パセリなど香りや彩のアクセントになる他、魚介の生臭み、野菜の青臭みを消し、味

副菜2-7

大根となめこの味噌汁

☆調理時間20分



材料 (1人分)

大根	35g (6kcal)	水	200ml
塩蔵わかめ	3g (戻す前重量)	みそ	12g
なめこ	15g	煮干	10g
ねぎ	5g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
33	2.6	1.3



ポイント

わかめとなめこの煮すぎに注意しましょう。

作り方



①煮干の頭と内臓部分を取り除き、水(200ml)の入った鍋に煮干を入れて弱火で沸騰させ、沸騰後2～3分で煮干をとりだします。

ポイント★ 弱火でじっくりだしをだします。



②大根は細切りにし、戻したわかめはざく切りに切ります。



③ ①に大根を加え火が通ったらわかめを加えます。



④なめこを入れて、火をいったん止め、みそを溶かしたら一煮立ちさせます。



⑤お椀に④を盛り、ねぎを中央付近にこんもり盛り付けます。

お手軽煮干しの水出し法

煮干しを水につけて一晩おくと朝には旨味が抜けて上品な煮干しの出しがとれます。夏は冷蔵庫での水出

副菜 2-8

小松菜の卵あんかけ

☆調理時間20分



材料 (1人分)

小松菜	50g (10kcal)	濃口しょうゆ	3g
卵	10g	片栗粉	2g
かつおだし	100ml	水	2g
塩	0.3g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
36	2.9	0.7



ポイント

小松菜の代わりにほうれん草を使うのも良いです。

作り方



①熱湯に塩（分量外）を加え小松菜をゆでます。



②ゆであがったら水気をきちんとふき取ります。



③3cm程度の長さに均等に切り、お皿に盛り付けます。



④卵あんかけを作ります。
かつおだしを鍋に入れ沸騰させ、水溶き片栗粉を加えます。
溶き卵に塩、こしょうを加え、鍋に卵を流し入れ
ます。
卵が固まる直前に火を止め、③の小松菜の上にか
けます。

ちょっと食品学

卵は体に必要な栄養素が多く含まれた栄養価の高い食品です。タンパク質、脂肪、ビタミンを含み、なかでもタンパク質は必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、もっとも質的に優

副菜 2-9

小松菜のわさびづけ

☆調理時間5分



材料 (1人分)

小松菜	50 g (7kcal)	わさび (練り)	3 g
しょうゆ	3.5 g	塩	0.3 g
みりん	2 g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
22	1.2	1.0



ポイント

小松菜のシャキシャキ感にわさびの辛さがピッタリです。

作り方



①小松菜は4cm長さに切ります。



② ①としょうゆ、みりん、わさび、塩をビニール袋に入れてよくもみます。



味が均等になるようによくもみます。



③小松菜がシんなリしてきたら汁気を絞り盛り付けます。

ちょっと食品学

小松菜はかぶとアブラナの仲間の交雑種です。かぶが東京の小松川付近に土着、順化したことで小松菜という名がつけました。小松菜は耐寒性が強く、かつては冬場の重要な緑黄色野菜でありましたが、最近はハウス栽培などにより周年出回っています。

副菜2-10

小松菜と厚揚げの煮びたし

☆調理時間15分



材料 (1人分)

小松菜	50g (7kcal)	しょうゆ	3g
厚揚げ	10g	砂糖	2g
みりん	2g	ほんだし	0.5g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
37	2.1	0.4



ポイント

小松菜のかわりに
チンゲン菜もOK
です。

作り方



①小松菜は、塩（分量外）を加えた熱湯でゆで、水気をしぼり4cmの長さに切ります。厚揚げは熱湯でさっとゆでて水気をきり、1cmの厚さに切ります。



②鍋に水、ほんだしを入れて、厚揚げをいれ、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて弱火で煮ます。



③ ②に小松菜を加えてひと煮立ちさせます。

ちょっと食品学

小松菜はビタミンA、B₂、C、カルシウム、鉄分を多く含み、ほうれん草に匹敵する緑黄色野菜です。ビタミンB₂の量は野菜の中でもトップクラスで、カルシウムの量はほうれん草の約5倍です。

豊富なカルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり骨粗鬆症予防にも効果的です。他にも脳神経の働きを助けてくれるので、ストレスによるイライラを解消してくれます。

副菜2-11

ほうれん草としめじのおひたし

☆調理時間15分



材料(1人分)

ほうれん草	75g (15kcal)	人参	10g
しめじ	20g	しょうゆ	3g
昆布だし(粉末だし)	0.5g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
26	2.6	0.6



ポイント

だしを使うので少量のしょうゆでも味がしっかりついています。

作り方



- ①鍋に湯を沸かし塩を入れ、ほうれん草をさっと茹でます。
にんじんは食べやすい大きさに切ります。
しめじは根元を切って1本ずつほぐします。



ほうれん草は根からゆでましょう。



- ②手早く水にとり、冷めたら水気をしぼりほぐします。
ほうれん草は4~5cm長さに切ります。



- ③鍋にだし汁、しめじ、にんじんを入れ火にかけ、煮立ったら弱火にし5分煮ます。
しょうゆを入れひと煮立ちさせ冷まし、ほうれん草を加えます。

ちょっと食品学

「香りまつたけ、味しめじ」とはよくぞ言ったもので、しめじには旨み成分であるグルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸が非常に多く含まれています。

また、日本人に不足しがちなリジンという必須アミノ酸なども摂取できます。さらにしめじは、ビタミンB₂やナイアシンが豊富で、お肌のトラブルに悩む人にもおすすめです。ところで私たちが店頭でみる「しめじ」のほとんどは「ぶなしめ

副菜2-12

きゅうりときのこの味噌マヨ和え

☆調理時間5分



材料 (1人分)

きゅうり	30 g (4kcal)	酢	1 g
えのきたけ	20g	みりん	1 g
味噌	3g	焼きのり	1 g
マヨネーズ	3g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
39	1.6	0.5



ポイント

味噌とマヨネーズ味の和え物です。

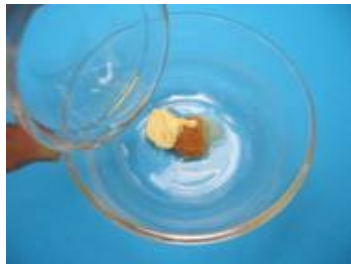
作り方



②きゅうりは斜めせん切りにします。
えのきたけは茹でて水を切ります。



野菜の水切りはフキンやキッチンペーパーなどでします。



②味噌、マヨネーズ、酢、みりんでき合わせ調味料をつくります。



③ボールに材料をいれ、合わせ調味料で和えます。



④焼きのりの半分を手でもみ、器にしき③を盛り付け
残りを上にのせます。

ちょっと食品学

のりはミネラルを多く含む低エネルギー食品です。あおのりはやきそば、せんべいに、あまのりは浅草のりと呼ばれ、おにぎり、海苔巻きに、おごのりはさしみのつまに使われて

副菜2-13

ピリ辛きゅうり

☆調理時間5分



材料（1人分）

きゅうり	80g (11kcal)	しょうゆ	2g
		ラー油	4g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
32	1.1	0.6



ポイント

手軽に作れてラー油のピリっとした辛さが後をひくおいしさです。

作り方



①洗ったきゅうりに分量外の塩で板ずりし、水で塩分をさっと洗い流します。



②きゅうりは両端を切り落とし、すりこぎでたたき割ります。

ポイント★ あまり小さくならないようにしましょう。



③きゅうりにラー油としょうゆをかけて混ぜ、20分以上からめます。



④器に盛り付けます。

ちょっと食品学

きゅうりの正常な果実には白い果粉がついています。これはブルムと呼ばれ、水分の蒸発を防ぐためにきゅうり自身が出す粉です。このブルムのあることが新鮮さの象徴でもあるのです。

副菜 2-14

きゅうりとわかめの酢の物

☆調理時間5分



材料 (1人分)

きゅうり	40 g (6kcal)	酢	5 g
塩蔵わかめ	10 g	しょうゆ	1 g
しらす干し	10 g	砂糖	3 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
32	3.0	0.6



ポイント

しらすを入れることでカルシウムを摂取できるようにしました。

作り方



①きゅうりを乱切りにし、わかめは水に入れ戻しておきます。



②わかめを食べやすい大きさに切り、きゅうりと混ぜます。



③酢、しょうゆ、砂糖でドレッシングを作ります。



④ ②と③を混ぜ合わせ上にしらす干しをのせます。

減塩調理のコツ

成人病や高血圧の危険因子とされる塩分をひかえるかわりに、酸味（お酢）をプラスすると、お料理の味気なさをカバーできます。

わかめなどの海藻類には、アルギン酸というねばり気の強い食物繊維が含まれています。アルギン酸は食事中的ナトリウムを吸着して、排泄しますから

副菜2-15

きゃべつのロール巻き

☆調理時間10分



材料(1人分)

きゃべつ	70g (16kcal)	塩	0.5g
きゅうり	20g	レモン	20g
にんじん	15g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
36	1.4	0.5



ポイント

きゃべつの大きい葉の部分を用意します。

作 り 方



- ①きゃべつはお皿にのせてラップをかけ、電子レンジ（500W）で、1分30秒加熱し、冷まします。



- ②きゅうりとにんじんはせん切りにし、塩を加え、しんなりしたら水気をしぼります。



- ③きゃべつを広げ、②を半分散らします。



- ④③を手前からしっかり巻きます。



つまようじをとめると崩れず、きれいに切れます。



- ⑤食べやすい大きさに切り、レモンとともに器に盛ります。

副菜2-16

茹できゃべつとツナの和え物

☆調理時間5分



材料（1人分）

きゃべつ	30 g (6kcal)	しょうゆ	4g
ツナ缶（水煮）	30 g	ゆずの果皮	0.5g
しょうが	3g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
39	6.1	0.8



ポイント

電子レンジを使いま
す。油を使わない一品
です。水煮のツナ缶を
使うことでエネルギー

作り方



- ①きゃべつを電子レンジで500W30～40秒かけ、食べやすい大きさに切ります。
しょうがをすります。
ゆずの皮をせん切りにします。



- ②しょうが汁、しょうゆ、ゆずのせん切り2/3を合わせます。



ポイント★ 香味野菜で味をつけます。



- ③ボールにきゃべつとツナ、合わせ調味料で和えます。



- ④器に盛り付けて、上に残りのゆずをのせます。

ちょっと調理学

まぐろの缶詰には、フレークの水煮、味つけ、油漬けがあり、カナッペ、サラダ、和え物、炒め物に使えますから買い置くと重宝です。

副菜2-17

温野菜のサラダ

☆調理時間10分



材料（1人分）

きゃべつ	30g (7kcal)	めんつゆ (ストート)	4g
にんじん	20g	酢	3g
さやいんげん	10g	ごま油	2g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
37	0.8	0.1



ポイント

めんつゆを使います。

作り方



①にんじんは輪切りにします。
さやいんげんは筋をとり、3cm長さに切ります。
きゃべつは、食べやすい大きさに切ります。



②鍋に水を入れ、にんじんをいれて沸騰したら、さやいんげん、きゃべつの順に入れて茹でます。



③水を切ります。



④合わせ調味料（めんつゆ、酢、ごま油）をつくります。



⑤器に水気を切った野菜を盛り、合わせ調味料をかけます。

めんつゆはだしにしょうゆ、みりん、食塩などをくわえたもので、そのまま使えるものと、何倍かに薄めて使

副菜2-18

ブロッコリーとれんこんのマヨサラ

☆調理時間10分



材料（1人分）

ブロッコリー	20g (7kcal)	ベーコン	2.5g
れんこん	10g	マヨネーズ	2g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
34	1.6	0.1



ポイント

マヨネーズはハーフのものを使うとさらにエネルギーが下がります。

作り方



①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでします。
れんこんは皮をむいて、薄いいちょう切りにしゆでます。



②ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリにします。



③器にブロッコリー、れんこんを盛って、ベーコンをのせマヨネーズをかけます。

ちょっと食品学

れんこんを切った時に糸を引くのはネバリ成分の「ムチン」のため。ムチンとは粘性糖タンパク質です。

また、豊富に含まれるビタミンCも粘膜を強化する事から相乗効果が働き、私たちの喉・眼・皮膚など粘膜の潤いを保つのに有効な成分といわれています。

この他、利尿作用があるカリウムも豊富に含まれますから、冷えが原因のむくみをスッキリさせる

副菜2-19

春菊とわかめのくるみ和え

☆調理時間10分



材料（1人分）

春菊	25 g (6kcal)	くるみ	3g
生わかめ（塩蔵）	10g	しょうゆ	3g
しめじ	35g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
35	2.1	0.7



ポイント

うす味でおいしく食べる
ためにこくのある
くるみを使用しました。

作り方



①くるみはさっと炒って、すり鉢ですりつぶします。
わかめは水につけて戻します。



ポイント★

くるみは、いりすぎると
苦味がでるので注意します。



②春菊は茹でて水にとります。
しめじはほぐしてさっと茹でます。
わかめは一口大に切ります。



③水にとった春菊は水気を絞って、
3～4cm長さに切ります。



④ ①にしょうゆを加え、春菊とわかめ、
しめじを和えます。



⑤器に盛り付け完成です。

くるみは脂質が主成分です。殻つき、
むき身として丸、半割り、粉が市販さ
れており、生食、和菓子、洋菓子、日
本料理などに利用されます。

副菜2-20

かぶの浅漬け

☆調理時間10分
☆漬け込み時間60分



材料(1人分)

かぶ(根)	60g (12kcal)	砂糖	5g
かぶ(葉)	30g	酢	15g
素干し昆布	1.5g	水	75g
とうがらし	少々	塩	0.5g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
40	1.8	0.6



ポイント

手軽に作れる漬物です。

作 り 方



①かぶの葉の部分を持ち落とし、よく洗います。干し昆布ははさみで適当な大きさに切っておきます。



②かぶの根の部分は皮をむき、薄くスライスします。



ポイント★

かぶが柔らかく、きれいな場合は皮はむかなくて良いです。



③葉の部分は3cmの長さに切り熱湯でさっと茹でます。茹でたら、冷水にとり水気をきります。



④ ①、③をしんなりするまで食塩水につけておきます。



⑤清潔な袋に水気をとった④と干し昆布、砂糖、塩酢、水（75ml）を加え1時間ほど冷蔵庫でねかせます。出来上がったら、盛り付け時にとうがらしを飾ります。

副菜2-21

もずくの和え物

☆調理時間10分



材料（1人分）

味付もずく(三杯酢)	70g (8kcal)
きゅうり	20g
しらす干し	1g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
30	0.8	0.6



ポイント

火を一切使わないため手軽に作れます。

作り方



①きゅうりを千切りにします。



ポイント★

均等にきれいに千切りにします。



② ①ともずくを合わせます。



③ ②を器に移し、上にしらす干しをのせます。



ポイント★

しらす干しはこんもり盛りつけます。

ちょっと食品学

海藻は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、食物が胃や小腸を通過する時間を長くし、炭水化物や脂肪などの吸収を遅くする作用がありますから、食後高血糖の抑制やコレステロールの低下が期待できます。また、すぐれた保水性を備えており、腸内で容積を増し腸のはたらきを活発にす

副菜 2-22

わかめとラディッシュの酢の物

☆調理時間5分



材料 (1人分)

ラディッシュ	20g (3kcal)	しょうゆ	2g
わかめ(塩蔵)	20g	砂糖	2g
しらす干	5g	ごま	1g
酢	5g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
32	2.5	0.8



ポイント

わかめは、水につけすぎないことです。(1~2分が目安) 食べる直前に和えます。

作り方



①



わかめは洗い塩抜きをした後に、水につけ戻します。ラデッシュは薄い輪切りにします。



②調味料、酢、しょう油、砂糖を合わせます。



③ボールにいた材料と調味料を和えます。



④器に盛り、ごまをふって出来上がりです。

きゅうりを30g追加しても、エネルギーは40kcal内です。

副菜2-23

海藻サラダ

☆調理時間5分



材料 (1人分)

わかめ	20 g (2kcal)	きゅうり	35g
とさかのり(干)	5g	トマト	40g
		和風ドレッシング	5g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
24	1.4	0.7



ポイント

ドレッシングにはノンオイルを使用しています。

作り方



①わかめ、とさかのりを水に浸し戻しておきます。



②きゅうりは、乱切りにし、トマトは半分に切っておきます。
わかめは食べやすい大きさに切ります。



③わかめ、とさかのり、トマト、きゅうりにドレッシングをかけます。

ちょっと食品学

海藻の中でも、褐藻類に含まれる食物繊維の多糖類が体にも良いということがわかってきました。この多糖類は、グルコースやフコースなどの単糖類が数珠つなぎに結合したもので、ヌルヌル成分もそうした多糖類の特徴です。このヌルヌル成分の代表的なものがフコイダンです。そのはたらきは、はやい潮の流れや砂などで、

副菜2-24

わかめときゃべつのスープ

☆調理時間20分



材料 (1人分)

塩蔵わかめ	3g (0kcal)	コンソメ	2g
きゃべつ	20g	酒	3g
もやし	10g	ごま油	2g
桜海老	2.5g	水	150ml

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
40	2.3	1.2



ポイント

さくらえびとごま油の香りがとても食欲をそそります。

作り方



①わかめを水で戻し水気を切り、ざく切りにします。



②きゃべつはざく切りにし、もやしはひげ根を取り水で洗いザルで水気をきっておきます。



③鍋に水とコンソメを入れきゃべつ、もやし、わかめの順に入れ煮ます。



ポイント★ もやし、わかめはあまり早くいれすぎないようにします。



④仕上げに桜海老をいれ、ごま油を加えます。

ちょっと食品学

さくらえびはカルシウム、リン、たんぱく質などの栄養成分が、豊富に含まれています。カルシウムの含有量は、100gあたり牛乳のおよそ6倍もあります。牛乳が嫌いな方のカルシウム

栄養価一覧表

掲載ページ	献立 (副菜2)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
副菜2-1	豆腐サラダ	40	3.1	2.2	1.4	21	0.5	5	0.04	0	1	0.3	0.4
副菜2-2	豆腐とわかめの味噌汁	39	3.2	1.4	3.7	31	0.6	1	0.05	0	1	0.8	1.4
副菜2-3	切干大根の甘酢和え	37	1.0	0.1	11	69	1.2	86	0.04	0	0	2.8	0.7
副菜2-4	大根とほたての和風サラダ	40	4.6	1.1	2.6	59	0.6	22	0.03	0	15	1.0	0.3
副菜2-5	大根ときゅうりのおかか和え	39	3.2	0.2	6.4	28	0.9	22	0.04	0	13	1.2	0.6
副菜2-6	大根とみょうがの中華和え	39	0.4	2.0	5.0	16	0.2	85	0.03	0	4	1.1	0.4
副菜2-7	大根となめこの味噌汁	33	2.6	0.7	5.7	124	1.7	134	0.06	0.1	22	2.7	1.3
副菜2-8	小松菜の卵あんかけ	36	2.9	1.3	3.4	32	1.2	190	0.08	0.2	18	1.4	0.7
副菜2-9	小松菜のわさびづけ	22	1.2	0.4	3.7	88	1.6	130	0.05	0.1	20	1.0	1.0
副菜2-10	小松菜と厚揚げの煮浸し	37	2.1	1.2	4.5	110	1.8	130	0.06	0.1	20	1.1	0.4
副菜2-11	ほうれん草としめじのおひたし	26	2.6	0.4	4.7	41	1.7	339	0.12	0.2	27	3.1	0.6
副菜2-12	きゅうりときのこの味噌マヨ和え	39	1.6	2.5	4.1	14	0.5	32	0.07	0.1	6	1.6	0.5
副菜2-13	ピリ辛きゅうり	32	1.1	2.1	2.8	22	0.3	23	0.02	0	11	0.9	0.6
副菜2-14	きゅうりとわかめの酢の物	32	3.0	0.2	4.7	35	0.3	27	0.02	0	6	0.7	0.6
副菜2-15	きゃべつのロール漬け	36	1.4	0.2	8.1	52	0.3	123	0.06	0.1	53	2.9	0.5
副菜2-16	茹できゃべつとツナの和え物	39	6.1	0.9	2.2	15	0.5	2	0.03	0	6	0.7	0.8
副菜2-17	温野菜のサラダ	37	0.8	2.1	4.4	24	0.2	158	0.03	0	14	1.2	0.1
副菜2-18	フロッコリーとれんこんのマヨサラダ	34	1.6	2.0	2.8	10	0.3	13	0.06	0.1	31	1.1	0.1
副菜2-19	春菊とわかめのくるみ和え	35	2.1	2.3	3.8	45	1.1	103	0.08	0.3	7	2.6	0.7
副菜2-20	カブの浅漬け	40	1.8	0.1	9.1	199	1.7	174	0.07	0.1	62	2.6	0.6
副菜2-21	もずくの和えもの	30	0.8	0.1	6.6	23	0.7	18	0.01	0	3	1.2	0.6
副菜2-22	わかめとラディシュの酢の物	32	2.5	0.6	5.1	56	0.4	31	0.03	0.1	9	1.3	0.8
副菜2-23	海藻サラダ	24	1.4	0.1	5.7	27	0.5	46	0.04	0	18	1.8	0.7
副菜2-24	わかめときゃべつのスープ	40	2.3	2.2	2.2	62	0.2	2	0.01	0	9	0.6	1.2