

妊娠希望・妊娠中・子育て中の方対象

クッキングセミナー レシピ

R2 井原市 健康医療課



減塩のレシピ

- ご飯
- サバ缶と野菜の
カレーチーズ焼き
- 小松菜とツナのショウガ和え
- 豆乳スープ
- りんご

エネルギー：678kcal
たんぱく質：27.3g
脂質：21.3g
カルシウム：367mg
鉄分：5.5mg
食物繊維：16.1g
塩分：1.8g



サバ缶と野菜のカレーチーズ焼き



材料(2人分)	分量
じゃがいも	150g
ブロッコリー	60g
にんじん	20g
サバ水煮缶	100g
カレー粉	2g(小さじ1)
マヨネーズ	10g (小さじ2/3)
オリーブオイル	4g(小さじ1)
にんにく (チューブ)	1g (小さじ1/6)
ピザ用チーズ	20g

A

- ① じゃがいもは皮をむき、よく洗い、水気を切らずにラップで包む。電子レンジ600wで約7分加熱し、粗熱がとれたら皮をむいて乱切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、分量外の塩を入れた熱湯でさっと茹でる。
- ③ にんじんは皮をむき、厚さ3mmの輪切りにし、型を抜く。型を抜いたにんじんと残りのにんじんを茹で、残りのにんじんは細かく切る。
- ④ オーブンを220℃に予熱しておく。
- ⑤ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ グラタン皿に①、②、細かく切ったにんじんを入れ、⑤をのせ、チーズをかける。最後に型を抜いたにんじんを飾る。
- ⑦ 予熱したオーブンで約5分焼き色がつくまで焼く。

小松菜とツナのショウガ和え

材料(2人分)	分量
小松菜	120g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ツナ(油漬)	20g
ショウガ(チューブ)	4g (小さじ2/3)
塩	少々

減塩ポイント!
しょうがの風味で
美味しい!

- ① 小松菜は分量外の塩を入れた熱湯で茹で、水気を絞り3cmの長さに切る。
- ② パプリカはタネとヘタを取って、長さ3cmの細切りにする。
- ③ ボウルに汁を切ったツナ、ショウガを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③と①と②を混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付ける。



豆乳スープ

材料(2人分)	分量
玉ねぎ	60g
ほうれん草	60g
しめじ	60g
にんじん	20g
オリーブ油	4g(小さじ1)
水	150ml
コンソメ(顆粒)	3g(小さじ1)
豆乳(無調整)	150ml
こしょう	少々

- ① 玉ねぎは、皮をむき、くし切りにする。
- ② ほうれん草は、分量外の塩を入れた熱湯で茹でて、しっかり水気を絞り、長さ3cmに切る。
- ③ しめじは、いしづきを取り、ほぐしておく。
- ④ にんじんは皮をむき、長さ3cmの千切りにする。
- ⑤ 鍋にオリーブ油をひき、①、③、④をさっと炒める。
- ⑥ ⑤に水を入れて中火で加熱し、野菜に火が通ったら②とコンソメをいれる。
- ⑦ ⑥に豆乳を入れ、沸騰しないように弱火で加熱し、こしょうを入れる。
- ⑧ 器に盛りつける。

