



糖質アップ

SEKISHIKAI GROUP

たんぱく質アップ

管理栄養士監修

Break Fast

カラダ よるこぶ 健康定食

カロリーアップ

カルシウムアップ

糖質アップ

食物繊維

糖質アップ

減塩

Lunch

Contents

【管理栄養士監修】

「健康定食」

減塩・糖質オフ・脂質オフ
などのテーマ別に
献立をご紹介します

04～27

定食スタイルの すずめ

03

血糖値が気になる方へ



04

和風ミネストローネ
サーモンとカッテージチーズ
のオープンサンドとバナナ

糖質オフのコツ

06

骨粗しょう症が気になる方へ



07

さば缶おにぎり・ひじきサラダ
小松菜とあさりのスープ
ヨーグルトスムージー

塩分が気になる方へ



10

ドライカレー
マヨドレサラダ・白桃

減塩のコツ

12

コレステロール・中性脂肪が
気になる方へ



13

アジの変わり漬け丼
切り干し大根とお味噌汁

カロリーが気になる方へ



16

シーフードベベロンチーノ
ノンオイルサラダとヨーグルト

コレアが気になる方へ



19

クリームシチュー
キャロットライスとカレーマリネ

腸内環境が気になる方へ



22

枝豆と筍の炊き込みご飯
豚肉ときくらげのネギ塩炒め
トマトのさっぱり和風・焼きリンゴ

血圧が気になる方へ



25

鮭の照り焼き～青のり風味～
きのこのピリ辛煮
アボカドとトマトのサラダ

栄養バランスを考えよう 定食スタイルのすすめ

食事をするとき、心掛けていることはありますか？

食品にはそれぞれの栄養素が含まれており、バランスよく食べることで健康の維持・増進や生活習慣病の予防などに役立つと言われています。

以下の表を参考に、毎日の食事を意識してみましょう！

炭水化物を多く含む食品	穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆（大豆を除く）など	
	くだもの	
たんぱく質を多く含む食品	魚介・肉・大豆・卵・チーズなど	
	牛乳と乳製品（チーズ除く）	
脂質を多く含む食品	油脂・脂質の多い種実・多脂性食品など	
ビタミン・ミネラルを多く含む食品	海藻・きのこ・こんにゃく・野菜（炭水化物の多い一部の野菜を除く）など	
調味料	味噌・みりん・砂糖など	

参考：日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表第7版、12～97項、日本糖尿病協会 / 文光堂

（例）定食スタイル



ごはん
さば味噌煮
煮物
サラダ
味噌汁

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル
ビタミン・ミネラル
ビタミン・ミネラル
調味料

定食スタイルの食事は「主食」「主菜」「副菜」「小鉢」「汁物」があることにより、栄養素の摂取量に偏りがなくなり、栄養バランスが整いやすくなります。

（例）丼ぶり



牛丼

炭水化物 多
たんぱく質 多
脂質 多
ビタミン・ミネラル 少

丼ぶりなど、一つのお皿に盛られているものは主食が多くなりがちです。お皿に合わせてごはんの量も多く、具に入っている野菜が極端に少なくなってしまうです。



丼ものやパスタは、偏りやすく早食いになりがちです。上にのせる具材を工夫したり、副菜を追加して栄養バランスを調整してみましょう。

血糖値が気になる方へ

和風ミネストローネ サーモンとカッテージチーズの オープンサンドとバナナ

エネルギー：601kcal たんぱく質：27.4g 脂質：20.7g
糖質：70.8g 食物繊維：8.1g 塩分：3.0g



Break Fast

Point

ジャムなどの糖質源をプラスするのを避け、たんぱく質源の食材を加えて糖質摂取量をオフ！
たんぱく質と食物繊維が豊富なミネストローネは、だし汁+味噌の和風味でご飯との相性も◎

和風ミネストローネ



材料 (2人分)

水煮大豆	40g	オリーブオイル	小さじ 2
玉ねぎ	20g	にんにく	1 片
にんじん	20g	だし汁	200ml
しめじ	20g	ホールトマト缶	100g
小松菜	小 2 株 (40g)	塩	1g
かぼちゃ	40g	白味噌	大さじ 1

つくりかた

1. 玉ねぎとにんじんは 1cm 角、カボチャは 2cm 角、にんにくは荒めのみじん切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける
2. 鍋に玉ねぎ・にんじん・にんにくとオリーブオイルを入れて弱火で炒める
3. ②が炒まったらしめじとカボチャを加え軽く炒め合わせ、大豆の水煮、だし汁、ホールトマトを手で握りつぶしながら加える
4. 塩と味噌で調味し、軽い沸騰状態で 10 分程煮込む
5. 最後にざく切りにした小松菜を加え火が通ったらできあがり

(1 人分)

エネルギー：127kcal たんぱく質：5.3g 脂質：5.9g
糖質：9.7g 食物繊維：4.7g 塩分：1.2g

サーモンとカッテージチーズのオープンサンドとバナナ

材料 (2人分)

食パン (5 枚切り)	2 枚	◎マリネ液	
カッテージチーズ	60g	酢	60ml
生サーモン	100g	オリーブオイル	40ml
赤玉ねぎ	40g	上白糖	40g
塩	1g	レモン汁	小さじ 2
大葉	2 枚	バナナ	2 本

つくりかた

1. マリネ液を作っておく
2. サーモンと赤玉ねぎは薄切りにする
3. 器にサーモンと赤玉ねぎを入れて塩をふり 5 分ほどおく
4. ③に①を入れ、よく混ぜ合わせる
5. ラップをかけて冷蔵庫で 30 分程漬け込む
6. 食パンをオーブントースターで薄焼き色がつくまで焼く
7. ③とカッテージチーズを盛り、千切りにした大葉を飾る
8. バナナを添える

(1 人分)

エネルギー：474kcal たんぱく質：22.1g
脂質：14.8g 糖質：61.1g 食物繊維：3.4g 塩分：1.8g



もう失敗しない！

糖質オフのコツ

糖質は炭水化物から食物繊維を引いた残りの栄養素です。

糖質は砂糖やお菓子だけでなく、主食と言われるご飯やパン、麺などの炭水化物源にはもちろん、じゃがいもやかぼちゃなどのいも類、またみりん風調味料やソース、ケチャップなどにも意外と多く含まれています。

POINT

01 主食は食物繊維の多いものを選ぶ！

白米よりは玄米や麦ごはん、食パンよりも全粒粉パンなど、食物繊維の多いものを選びましょう。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。



POINT

02 いも類は食べ過ぎないように！

実は、いも類は主食の代わりになるほど糖質量が多い食品です。とくに、副菜として食べがちな『ポテトサラダ』『カボチャサラダ』『いも類の煮物』など、いも類をメインとしたおかずは、食べ過ぎに気をつけましょう！



POINT

03 くだものは 1 日 100g を目安に！

くだものは食物繊維やビタミンC源になりますが、食べ過ぎは肥満の原因にもなります。1日100gを目安として、食物繊維が多いものを選びましょう。キウイ（1日1.5個程度）、リンゴ（1日1/2個程度）、バナナ（1日1本程度）がおすすめです。



POINT

04 清涼飲料水、甘いおやつはNG！

飲み物からは出来る限り糖質を摂らないようにしましょう。無糖の紅茶やコーヒー、お茶、お水を飲むようにしましょう。また甘いおやつや菓子パンは食べる頻度や量を減らしましょう。



POINT

05 適度に糖質を取る！

全く糖質を摂らないダイエット法は危険です。糖質の代わりにたんぱく質や脂質を摂り過ぎてしまうと、脂質異常症を発症する恐れがあります。毎回の食事でご飯茶碗1杯、食パン1枚程度の糖質は摂るようにしましょう。



骨粗しょう症が気になる方へ

さば缶おにぎり・ひじきサラダ 小松菜とあさりのスープ ヨーグルトスムージー

エネルギー：719.6kcal たんぱく質：30.3g 脂質：25.8g
糖質：85.6g 塩分：2.7g 食物繊維：10.6g カルシウム：546.3g

Break Fast

Point

カルシウムは、ビタミンや乳製品と一緒にとることで吸収率を高めることができます。小松菜、ひじき、牛乳などの食品を上手く組み合わせることで、カルシウムを効率良く摂取できます。

(監修) さいわい鶴見病院 管理栄養士 山本良



さば缶おにぎり

材料（2人分）

ごはん・・・・・・・・・・300g 黒コショウ・・・・・・・・少々
 さば缶・・・・・・・・・・100g 焼きのり・・・・・・・・・・4枚
 ナチュラルチーズ・・・・・・20g

つくりかた

1. さば缶の汁をきって軽くほぐす
2. チーズを角切りにし、黒こしょうと混ぜ合わせる
3. ボウルにごはんをひろげ、中心に①をのせ混ぜ合わせる
4. ③を4等分にして握り、焼きのりをまく

（1人分）

エネルギー：384.6kcal たんぱく質：18.8g 脂質：8.5g
 糖質：54.1g 食物繊維：0.7g 塩分：0.8g カルシウム：203.1mg

小松菜と あさりのスープ

材料（2人分）

あさり・・・・・・・・・・40g ごま油・・・・・・・・・・6g
 小松菜・・・・・・・・・・60g 醤油・・・・・・・・・・10g
 長ねぎ・・・・・・・・・・20g コショウ・・・・・・・・少々
 生姜・・・・・・・・・・6g 水・・・・・・・・・・300ml

つくりかた

1. あさを砂抜きする（むき身でも可）
2. 小松菜を6等分に切り分け、長ねぎは6cm幅に切り落として千切り、生姜はみじん切りにする
3. あさりと生姜を軽く炒め、水（300ml）と醤油を加え煮立たら小松菜を加える
4. コショウ、ごま油を加え、器に盛り付け長ねぎを添える

（1人分）

エネルギー：45.1kcal たんぱく質：2.1g 脂質：3.2g
 糖質：1.4g 食物繊維：1g 塩分：0.9g カルシウム：69.2mg



切干大根と ひじきのサラダ

材料（2人分）

ひじき（乾燥）	10g	マヨネーズ	20g
きゅうり	20g	麺つゆ（ストレート）	10g
にんじん	20g	わさび（ねり）	2g
切干大根（乾燥）	20g	白ごま（すり）	2g
ブロッコリー	40g		

つくりかた

1. 切干大根は水で戻し、水気をきっておく
2. ひじきは水で戻し、軽く洗い、5分程茹でて水気を絞る
3. きゅうりは千切り、にんじんは細切りして軽く塩もみし、しんなりしたら水で軽く洗い水気を絞る
4. ブロッコリーは小さめの房に切り分け、茹でておく
5. Aを混ぜ合わせる
6. ①～④を⑤とよく混ぜ合わせる

（1人分）

エネルギー：127.2kcal たんぱく質：2.9g 脂質：8.6g 糖質：7.7g 食物繊維：6.1g 塩分：0.8g カルシウム：127mg



ヨーグルトスムージー

材料（2人分）

キウイ	120g
無糖ヨーグルト	160g
調整豆乳	160g
はちみつ	10g

つくりかた

1. キウイの皮をむく
2. キウイを5cm幅に切る
3. ミキサーに②とAの材料を加え、なめらかになるまで攪拌し、グラスに注ぐ

（1人分）

エネルギー：162.7kcal たんぱく質：6.5g 脂質：5.5g 糖質：22.4g 食物繊維：2.8g 塩分：0.2g カルシウム：147mg



塩分が気になる方へ

ドライカレー マヨドレサラダ・白桃

エネルギー：755kcal たんぱく質：24.4g 脂質：26.4g 糖質：88.6g
食物繊維：4.2g 塩分 2.0g



Point

全部食べても塩分たったの 2.0g！減塩だけどカレー粉が効いているので食べ応えも抜群！
腎臓に疾患がある方だけでなく、ご家族みんなで食べられる、満足感のある一品です。

ドライカレー

材料 (2人分)

ごはん	400g	トマトジュース (無塩・100%)	80g
牛ひき肉	120g	食塩	0.6g
玉ねぎ	80g	濃口醤油	10g
ピーマン	30g	上白糖	0.6g
カレー粉	6g	ブイヨン	2g
有塩バター	6g	コショウ	0.2g

つくりかた

1. 野菜を粗みじん切りにし、流水にさらしカリウムを抜いて、ざるにあげて水気をきっておく
2. フライパンにバターを入れ牛ひき肉を炒め、油が出たら一旦取り出しておく
3. 牛ひき肉から出た油で野菜を炒める
4. 野菜が炒まったら牛ひき肉をフライパンに戻し、カレー粉を入れる
5. Aを入れ、水分が飛ぶまで炒める
6. お皿にごはんとドライカレーを盛り付ける

(1人分)

エネルギー：556kcal たんぱく質：17.3g 脂質：16.3g
糖質：75.8g 食物繊維：2.7g 塩分：1.7g

マヨネーズドレッシングの サラダと白桃

材料 (2人分)

キャベツ千切り	80g	◎ドレッシング	
ゆで卵(Sサイズ)・	100g(2個)	マヨネーズ	16g
カイワレ大根	4g	レモン果汁	20g
パプリカパウダー	お好み	上白糖	2g
		白桃の缶詰	120g

つくりかた

1. 白桃はシロップをよく切り、食べやすい大きさに切って盛り付ける
2. マヨネーズに上白糖を入れ、レモン果汁を少しずつ加えながら混ぜる
3. お皿に、キャベツ・ゆで卵・カイワレ大根を盛りつけ、ドレッシングをかける
お好みでパプリカパウダーを振りかけると彩り鮮やか！

(1人分)

エネルギー：199kcal たんぱく質：7.1g 脂質：10.1g
糖質：12.8g 食物繊維：1.5g 塩分：0.3g

ポイントを詳しく教えます！

今日からできる減塩のコツ

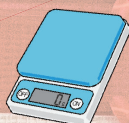
POINT

01 減塩の基本はまず計量！！

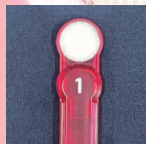
減塩はすべての材料をきちんと量ることからはじまります。

量るのは塩や醤油などの調味料だけでなく、肉や魚、野菜などすべての食材を量ることが大切です。調味料は分量通りでも、食材の量が少ないと塩分量は多くなってしまいます。まずはレシピ通りに作ることを意識してみましょう！

あと便利！



0.1 g 単位で
量れるはかり



1ml が量れる
計量スプーン

0.3 g、0.5 g、1 g など
※通販などで購入できます



グラムごとにパック
されたお塩

POINT

02 正しい量り方をマスターしましょう！

粉末を量るとき

計量スプーンにふんわりと山盛りにすくい、すり切り用のへらなどを垂直に立てて、端から平らにすり切る

液体を量るとき

計量スプーン・計量カップともに、水平を保ってから表面張力で液体が盛り上がるまで注ぎ入れる

実際の塩分量ってどのくらい？

参考：女子栄養大学出版部「減塩のコツ早わかり」

商品によって異なるので、栄養表示を必ず見るようにしましょう！

写真で見ると
よく分かる

濃い口しょうゆ

塩分 2.6 g



大さじ 1 (18 g)

塩分 0.9 g



小さじ 1 (6 g)

だし入り味噌

塩分 2.1 g



大さじ 1 (18 g)

塩分 0.7 g



小さじ 1 (6 g)

白味噌は塩分
1.1 g と少なめ、
赤味噌は倍量の
塩分 2.3 g !

Lunch



コレステロール・中性脂肪が気になる方へ

アジの変わり漬け丼 切り干し大根とお味噌汁

エネルギー：536kcal たんぱく質：26.9g 脂質：12.2g
糖質：69.8g 食物繊維：8.1g 塩分：2.8g コレステロール：34mg

アジ・えごま油に含まれる脂肪酸（ $\omega 3$ 脂肪酸）は、コレステロール・中性脂肪を下げる働きが期待できます。食物繊維を1食で8.1g（1日目標量の1/3以上）含み、コレステロールを体外へ排出する手助けも！

（監修）川崎幸病院 管理栄養士 佐野真由子



アジの変わり漬け丼

(1人分)

エネルギー：378kcal たんぱく質：18.5g 脂質：3.6g
糖質：61g 食物繊維：4.2g 塩分：1.6g コレステロール：34mg

材料 (炊きあがり 5 人分)

白米・・・・・・・・・・1 合
もち麦・・・・・・・・・・50g
水・・・炊飯目盛 1 合+ 100ml

材料 (2 人分)

アジ (刺身用)・・・・・・120g
醤油・・・・・・・・大さじ 1 強
みりん・・・・・・・・小さじ 2
生姜・・・・・・・・・・4g
大葉・・・・・・・・・・6 枚
オクラ・・・・・・・・・・4 本
長いも・・・・・・・・・・60g

つくりかた

1. 炊飯器に白米と炊飯目盛 1 合までの水を入れる
2. もち麦ともち麦の 2 倍の水 (100ml) を追加し、軽く混ぜてから炊飯する
3. アジを 5 mm 程度の薄切りにする (刺身用に切られたものでも可)
4. 醤油、みりん、すりおろした生姜を合わせ 30 分程アジを漬ける
5. 大葉は千切り、オクラは茹でて小口切り、長いもは 1cm 角程度のさいの目に切っておく
6. もち麦ご飯 (150g) に③ (漬け汁ごと) とオクラ、長いもを彩りよく盛り付け、最後に大葉を添える

切干大根のごま酢和え

材料（2人分）

切干大根（乾燥）	・ ・ ・ ・ ・ 14g	すりごま	・ ・ 小さじ 2 弱
にんじん	・ ・ ・ ・ ・ 30g	えごま油	・ ・ 小さじ 1 強
きゅうり	・ ・ ・ ・ ・ 20g	醤油	・ ・ ・ ・ 小さじ 1
油揚げ	・ ・ ・ ・ ・ 1/2 枚	上白糖	・ ・ ・ ・ 小さじ 1
		酢	・ ・ ・ ・ 小さじ 2 弱
		だし汁	・ ・ ・ ・ 小さじ 1

つくりかた

1. 切干大根は水で戻しておく
2. にんじん、きゅうりは千切りにする
3. 戻した切干大根とにんじんをさっと茹でる
4. 油揚げはお湯にくぐらせ油抜きし細切りにしておく
5. 野菜の水分をしっかり絞り、Aの調味料とよく混ぜる
6. 味がなじむまで 30 分程置いておく

（1人分）

エネルギー：97kcal たんぱく質：2.8g 脂質：5.6g 糖質：7.0g
食物繊維：2.4g 塩分：0.5g コレステロール：0mg



すくい豆腐と海苔のお味噌汁

材料（2人分）

絹ごし豆腐	・ ・ ・ ・ ・ 150g	味噌	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 2 弱
焼きのり	・ ・ ・ ・ 全形 1 枚	だし汁	・ ・ ・ ・ ・ 200ml
万能ねぎ	・ ・ ・ ・ ・ 適量		

つくりかた

1. 鍋にだし汁を火にかけ、絹ごし豆腐をスプーンですくって入れる ※大きめが◎
2. ①に味噌を溶いて、火を止める
3. お椀によそい、小口切りにしたねぎと焼きのりをちぎってかける

（1人分）

エネルギー：61kcal たんぱく質：5.6g 脂質：3g 糖質：1.8g
食物繊維：1.5g 塩分：0.7g コレステロール：0mg

カロリーが気になる方へ

シーフードペペロンチーノ ノンオイルサラダとヨーグルト

エネルギー：540kcal たんぱく質：32.7g 脂質：12.3g
糖質：69.3g 塩分：2.9g 食物繊維：12.6g



Dinner

Point

スパゲティの分量を半分に減らしてエネルギーダウンし、キャベツとエリンギのかさ増して満足感抜群！トマトに低カロリーの豆腐を組み合わせ、玉ねぎのうま味を生かした手作りノンオイルドレッシングも良く合います。無糖・無脂肪のヨーグルトには手作りジャムが◎

キャベツとエリンギで かさ増しペペロンチーノ

(1人分)

エネルギー：376kcal たんぱく質：22.7g 脂質：9.2g 糖質：41.9g 食物繊維 7.1g 塩分：2.1g



材料 (2人分)

スパゲティ (乾燥)・・・100g
シーフードミックス・・・180g
キャベツ・・・・・・・・200g
グリーンアスパラ・・・・40g
エリンギ・・・・・・・・100g
オリーブオイル・大さじ 1
にんにく・・・・・・・・5g
赤唐辛子・・・・・・・・0.3g
酒・・・・・・・・大さじ 1
A 醤油・・・・・・・・小さじ 2
塩・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・少々

つくりかた

1. ボウルにシーフードミックスがかぶる位の水を入れ、シーフードミックスを解凍し、溶けたらざるにあげて水気をきる
2. キャベツは3cm 角、アスパラは根元を2cm 切り落とし、2cm 幅の斜め切りにし、エリンギをたて半分よこ4等分に切る
3. 赤唐辛子を水で戻して輪切りにし、にんにくはみじん切りにする
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かしスパゲティを茹でる
(塩分を控えるためお湯に塩は入れません)
5. フライパンにオリーブオイルと③を入れ火にかける。香りが出たら④を加えて中火で炒め、火が通ったらAを加えて火を止める
6. ④が茹で上がる1分前にアスパラとエリンギを加えて一緒に茹で、ざるにあげる
7. ⑥を⑤のフライパンに加えて軽く混ぜ合わせる



トマトと豆腐の ハンオイルサラダ

材料（2人分）

トマト・・・・・・・・中1個
 絹ごし豆腐・・・・・・・・150g
 大葉・・・・・・・・5枚
 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個

醤油・・・・大さじ 1/2
 A 酢・・・・大さじ 1/2
 上白糖・・・・小さじ 1

つくりかた

1. 玉ねぎをすりおろし耐熱容器に入れ、Aを加えて混ぜ合わせてレンジで30秒加熱する
2. トマトはヘタを取り、半分に切ってから5等分、豆腐をたて半分に切ってから横5等分に切る
3. トマトと豆腐を交互に並べ、①のドレッシングをかける
4. 千切りにした大葉のをせる

（1人分）

エネルギー：86kcal たんぱく質：5.4g 脂質：2.7g
 糖質：8.1g 食物繊維：2.3g 塩分：0.7g

ヨーグルトの手作り ブルーベリージャム添え

材料（2人分）

無糖ヨーグルト・・・・200g
 冷凍ブルーベリー・・・・100g
 人工甘味料・・・・大さじ1
 レモン汁・・・・大さじ1

つくりかた

1. 耐熱容器に冷凍ブルーベリー、甘味料、レモン汁を入れラップをしてレンジで2分加熱する
2. 一度取り出し、軽く混ぜてからラップをして再度1分加熱する
3. よく混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
4. 器にヨーグルトを入れ③のジャムをかける

（1人分）

エネルギー：78kcal たんぱく質：4.6g 脂質：0.4g
 糖質：19.3g 食物繊維：3.2g 塩分：0.1g



Point

良質なたんぱく質を豊富に含んだ鶏肉・牛乳を使用し、彩りよい野菜を合わせることで、ビタミンと食物繊維も摂ることができます。また、バターやカレー粉など調味料を工夫することでエネルギーアップや食欲増進が期待できます。

Dinner

フレイルが気になる方へ

クリームシチュー キャロットライスとカレーマリネ

エネルギー : 613kcal たんぱく質 : 21.6g 脂質 : 19.6g
糖質 : 69g 食物繊維 : 13.1g 塩分 : 2.1g

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 久米直子

クリームシチュー

(1人分)

エネルギー：326kcal たんぱく質：12g 脂質：17g 糖質：13g 食物繊維：7g 塩分：1.4g



材料（2人分）

鶏もも肉・・・・・・・・120g
じゃがいも・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・40g
玉ねぎ・・・・・・・・60g
ブロッコリー・・・・・・40g
ホワイトソース缶・・・・100g
牛乳・・・・・・・・100ml
塩・・・・・・・・1g
コショウ・・・・・・・・少々
油（炒め用）・・・・・・適量
水（煮詰める用）・・・・100ml
コンソメ・・・・・・・・2g

つくりかた

1. 鶏もも肉は一口大に切り、じゃがいもとにんじんは乱切りにする
2. 玉ねぎはくし切りにし、ブロッコリーは茹でておく
3. 鍋に油を入れ熱し、鶏もも肉を皮目から焼き両面をきつね色にする
4. にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、水とコンソメを入れ10分程煮る
5. ホワイトソースと牛乳を入れて中火で20分程煮る
6. にんじん、じゃがいもに竹串をさしスッと通ったら塩コショウをし味を整える
7. お皿に盛り付け、ブロッコリーを飾る

キャロットライス



材料（炊きあがり 5 人分）

白米・・・・・・・・・・2 合 コンソメ・・・・・・・・・・2.5g
 にんじん・・・・・・・・・・100g エビ・・・・・・・・・・100g
 バター・・・・・・・・・・10g 水・・・・・・・・・・炊飯目盛 2 合

つくりかた

1. エビは茹でしておく
2. にんじんをすり金ですり下ろす
3. 炊飯釜に白米とすり下ろしたにんじん、バター、コンソメを入れ、水を炊飯目盛 2 合まで入れて軽く混ぜ炊飯する
4. 炊き上がったらエビを加え混ぜ合わせる

（1 人分）

エネルギー：246kcal たんぱく質：7.6g 脂質：2.4g
 糖質：50g 食物繊維：3.7g 塩分：0.4g

カリフラワーの カレーマリネ

材料（2 人分）

カレー粉・・・・・・・・・・2g カリフラワー・・・・・・・・120g
 酢・・・・・・・・・・12g ベビーリーフミックス・・・30g
 A 上白糖・・・・・・・・・・6g
 塩・・・・・・・・・・0.4g
 醤油・・・・・・・・・・2ml

つくりかた

1. A をすべてボウルに混ぜ合わせておく
2. カリフラワーを好みの硬さに茹でる
3. ②の水分を切り①に合わせる
4. お皿にベビーリーフとカリフラワーを盛り付ける

（1 人分）

エネルギー：41kcal たんぱく質：2g 脂質：0.2g
 糖質：6g 食物繊維：2.4g 塩分：0.3g



腸内環境が気になる方へ

枝豆と筍の炊き込みご飯 豚肉ときくらげのネギ塩炒め トマトのさっぱり和え・焼きリンゴ

エネルギー：631kcal たんぱく質：32.2g 脂質：18.2g
糖質：81.2g 食物繊維：11.1g 塩分：2.8g



Point

主食のご飯にも野菜をプラスすることで、食物繊維の摂取量を手軽にアップ！
また、きくらげやモロヘイヤ、リンゴは食物繊維が多く含まれる食材です。

枝豆と筍の 炊き込みご飯

材料（炊きあがり5人分）

白米・・・・・・・・・・2合	A	白だし・・・・・・・・大さじ1
枝豆（豆のみ・薄皮除く） ・・・・・・・・・・80g		みりん・・・・・・・・大さじ1
筍（水煮）・・・・・・・・120g		醤油・・・・・・・・大さじ1
にんじん・・・1/2本（80g）		水・・・・・・・・炊飯目盛2合

つくりかた

1. 筍はいちょう切り、にんじんは千切りにする
2. 炊飯釜に白米とAを入れ、水を炊飯目盛2合まで入れて軽く混ぜる
3. 枝豆、筍、にんじんを入れ、炊飯する

（1人分）

エネルギー：262kcal たんぱく質：6.9g 脂質：1.6g
糖質：54.3g 食物繊維：2.0g 塩分：0.8g



豚肉ときくらげの ネギ塩炒め

材料（2人分）

豚薄切り肉・・・・・・・・180g	A	酒・・・・・・・・大さじ1
長ネギ・・・・・・・・・・1本		醤油・・・・・・・・小さじ1
乾燥きくらげ・・・・・・・・7g		すりおろしにんにく・小さじ1/2
ごま油・・・・・・・・大さじ1		鶏ガラだし・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・小さじ1/4		

コショウ・・・・・・・・少々

つくりかた

1. 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。長ネギは5mm程度のななめ薄切りにする。きくらげはぬるま湯に30分程度漬けて戻し、一口大に切る
2. 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、豚薄切り肉と長ネギを炒める
3. 火が通ったらきくらげとAを加え炒める
4. 最後に塩・コショウを入れ、味を整える

（1人分）

エネルギー：203kcal たんぱく質：21.7g 脂質：9.7g
糖質：4.8g 食物繊維：3.3g 塩分：1.4g



トマトとモロヘイヤの さっぱり和え

材料（2人分）

トマト・・・・・・1個（180g） ポン酢・・・・・・大さじ 1
モロヘイヤ・・・・・・100g すりおろししょうが
・・・・・・・・・・小さじ 1

つくりかた

1. トマトは8等分にくし切りにし、モロヘイヤは茎の硬い部分を除いてから葉と茎に分け、3cm幅に切り分ける
2. 鍋に湯を沸かしモロヘイヤの茎を先に茹で、柔らかくなったら葉の部分を30秒程度茹でる
3. ②をザルに取り、冷水で冷まして水気をきる
4. ボウルにポン酢とすりおろししょうがを入れて混ぜ、トマトを入れて軽く混ぜる

（1人分）

エネルギー：42kcal たんぱく質：3.3g 脂質：0.4g
糖質：4.5g 食物繊維：3.9g 塩分：0.6g

和風焼きリンゴ

材料（2人分）

リンゴ・・・・・・1個（約200g）
バター・・・・・・15g
黒蜜・・・・・・小さじ 2

つくりかた

1. リンゴは皮付きのまま3cm幅のくし切りにする
2. 熱したフライパンにバターを溶かし、①を入れて軽く焼き色がつくまで焼く
3. ②をお皿に盛り、黒蜜をかける

※温かいままでも冷やしても、どちらも美味しく召し上がれます！

（1人分）

エネルギー：124kcal たんぱく質：0.3g 脂質：6.5g
糖質：17.6g 食物繊維：1.9g 塩分：0g



Dinner



血圧が気になる方へ

鮭の照り焼き～青のい風味～ きのこのこのピリ辛煮 アボカドとトマトのサラダ

エネルギー：679kcal たんぱく質：21g 脂質：23g 糖質：74g
食物繊維：9.9g 塩分：1.9g カリウム：1270mg
※ごはん150gを含む

Point

高血圧予防に減塩＋カリウムの多い食材を使ったメニュー

青のり、ごま油、鷹の爪など、香りの強い食材を使用することで、減塩でも味がしっかり感じられます

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 石坂貴子

鮭の照り焼き～青のい風味～

(1人分)

エネルギー：276kcal たんぱく質：15g 脂質：12g 糖質：14g 食物繊維：3.8g 塩分：1.1g カリウム：479mg



材料 (2人分)

鮭・・・・・・・・・・2切れ
じゃがいも・・・・中1個(80g)
油・・・・・・・・・・適量
酒・・・・・・・・・・適量
小麦粉・・・・・・・・大さじ1/2
醤油・・・・・・・・大さじ1弱
上白糖・・・・・・・・大さじ1
A みりん・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
青のり・・・・・・・・大さじ1強

つくりかた

1. 鮭に酒をふり、5分程度置いてから水気をとる
2. 小麦粉をまぶし、余分な粉をはたき落とす
3. 皮をむいたじゃがいもを乱切りにし、耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する
4. Aを混ぜ合わせておく
5. フライパンにサラダ油を中火で熱し、皮目を下にして鮭を焼く。焼き色がついたら裏返し、反対側も同じように火を通す
6. 弱火にし、③のじゃがいもを入れ、Aを加える
鮭、じゃがいもに青のりがまんべんなくつくように絡める

きのこのピリ辛煮



材料（2人分）

生しいたけ・・・40g(大2個)	醤油・・・・・・・・6g
しめじ・・・・・・・・40g	みりん・・・・・・・・6g
えのき・・・・・・・・40g	だし汁・・・・・・・・10g
	鷹の爪・・・・・・・・少々

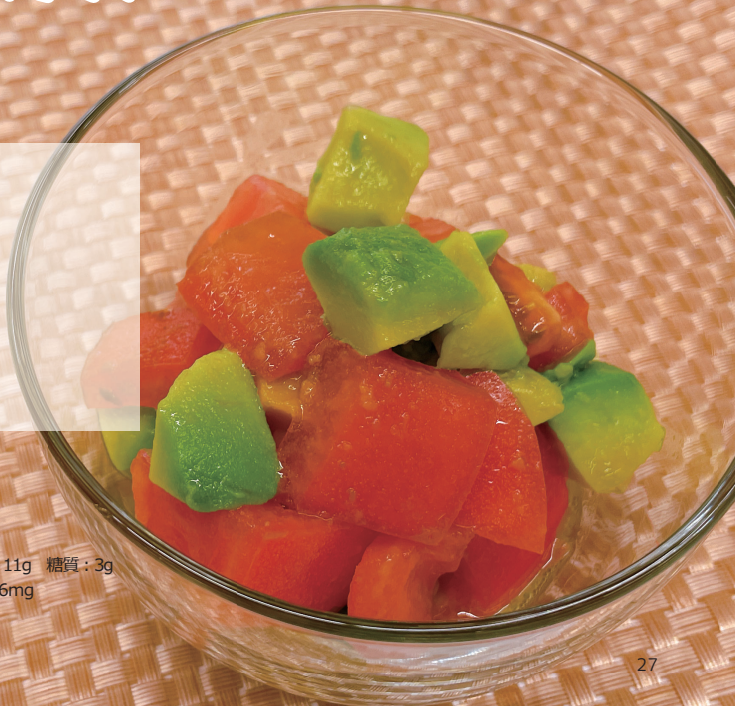
つくりかた

1. 生しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、えのきは小房に分けて半分の長さに切りほくす
2. 鍋に全ての材料を入れ、汁気がなくなるまで煮結める

(1人分)

エネルギー：23kcal たんぱく質：2g 脂質：0g 糖質：2g
食物繊維：2.4g 塩分：0.4g カリウム：232mg

アボカドとトマトのサラダ



材料（2人分）

アボカド・・・100g（小1個）
トマト・・・150g（中1個）
ごま油・・・4g（小さじ1）
ポン酢・・・10g（大さじ1弱）

つくりかた

1. アボカドは種をとり、皮をむく
2. アボカド、トマトを2cm角に切る
3. ごま油、ポン酢で和える

(1人分)

エネルギー：128kcal たんぱく質：1g 脂質：11g 糖質：3g
食物繊維：3.3g 塩分：0.4g カリウム：516mg

カラダよるこぶ健康定食

 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

神奈川地区



フォローまってるよ

