

## 健康づくりの料理教室

### 塩分とりすぎていませんか？からだにやさしい減塩レシピ

2026. 5. 13 (水)

主催 八潮市立保健センター

講師 健康食の会

大山 久子

#### 豚肉の野菜ピカタ

226kcal たんぱく質 20.2g 塩分 0.7g

##### 材料 (4人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)・・・280g  
塩・コショウ・・・・・・・・少々  
卵・・・・・・・・2個  
小麦粉・・・・・・・・大2  
油・・・・・・・・大2  
小松菜・・・・・・・・100g  
キャベツ・・・・・・・・100g  
A { 紅ショウガ・・・・・・・・30g  
マヨネーズ・・・・・・・・大1  
青のり・・・・・・・・少々  
レタス・・・・・・・・3枚  
ミニトマト・・・・・・・・8個

##### 作り方

- ① ボウルに豚もも肉を入れ塩・コショウをふり、小麦粉をまぶしておく。
- ② 小松菜は根元を切って洗い、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ 600W で3分加熱する。冷めたら細かく刻み、水気を切る。
- ③ キャベツも同じようにレンジにかけて刻み、水気を切る。
- ④ ①に割りほぐした卵、②、③を入れ、豚もも肉にまとわせる。
- ⑤ フライパンに油をしいて火にかけ、④を8等分にし、スプーンですくって平たく形を整えながら入れる。ふたをして、弱めの中火で両面焼き、中まで火を通す。
- ⑥ Aを合わせておく。器に盛り、A、青のりをトッピングし、レタス、ミニトマトを添える。

#### 豆腐の味噌汁

60kcal たんぱく質 4.9g 塩分 0.9g

##### 材料 (4人分)

木綿豆腐・・・・・・・・200g  
えのきだけ・・・・・・・・1袋  
ワカメ・・・・・・・・6g  
小ねぎ・・・・・・・・適宜  
味噌・・・・・・・・大1と1/2  
だし汁・・・・・・・・600ml

##### 作り方

- ① 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを取り、3cmの長さに切り、ほぐす。小ねぎは、小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら木綿豆腐とえのきだけを入れて火を通す。最後にワカメと小ねぎ、味噌を溶き入れ、再沸騰したら火を止める。

## 夏野菜のマリネ

20kcal たんぱく質 0.8g 塩分 0.4g

### 材料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・1本  
大根・・・・・・・・・・80g  
黄パプリカ・・・・・・・・・・1/2個  
みょうが・・・・・・・・・・1個  
しょうが・・・・・・・・・・10g  
調味酢・・・・・・・・・・大2  
B { コショウ・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① きゅうりは5mm幅の半月切りにする。大根はたてに6等分に切り、5mm幅のいちよう切りにする。
- ② 黄パプリカはへたとタネを取り、2cm角に切る。みょうがは縦半分に切り、うす切りにし、しょうがは千切りにする。
- ③ 耐熱のビニール袋に野菜を入れ、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。熱いうちにBを入れてもみ込み、味をなじませる。

## 小松菜入りあんこ餅

121kcal たんぱく質 2.0g 塩分 0g

### 材料（6個分）

上新粉・・・・・・・・・・120g  
C { 砂糖・・・・・・・・・・25g  
小松菜パウダー・・・・・・・・・・大1  
つぶあん・・・・・・・・・・80g  
きな粉・・・・・・・・・・適宜  
湯・・・・・・・・・・200ml

### 作り方

- ① 耐熱容器にCを入れて混ぜる。湯を加えてよく混ぜ、軽くラップをかけ電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② 一度取り出して混ぜ、再びラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ つぶあんは6等分にして丸めておく。
- ④ 冷めないうちに②を6等分にし、手に水をつけながら丸める。
- ⑤ 丸めたものを平たくのばし、③のつぶあんを包む。お好みできな粉をかける。

## ごはん 110g

207kcal たんぱく質 3.9g 塩分 0g



合計 エネルギー 634kcal  
たんぱく質 31.8g  
塩分 2.0g