



白菜と切り干しのゆずごま和え

野菜たっぷり+柑橘で減塩

材料（2人分）

白菜	… 90g	いりごま	… 大さじ1
切り干し大根	… 14g	砂糖	… 小さじ2/3
にんじん	… 10g	しょうゆ	… 小さじ1
ゆず	… 適量（絞り汁、皮）		



作り方

- ①切り干し大根は水でもどして、食べやすい長さに切る。白菜とにんじんは、せん切りにして、全てさっとゆでる。
- ②①を、ごま・砂糖・しょうゆ・ゆずの絞り汁で和える。お好みでゆずの皮をのせる。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

78g



- ・しょうゆを減らして柑橘類の酸味で減塩できます。
- ・ゆず以外にもレモン等他の柑橘類でもお楽しみください。
- ・切り干し大根は、このように煮物以外にも和え物やサラダに活用できます。



1人分の栄養価： エネルギー 61kcal 食塩相当量 0.5g



キャベツと水菜の野菜たっぷりみそ汁

野菜たっぷりみそ汁で減塩

材料（2人分）

キャベツ	… 40g	だし汁	… 300ml
水菜	… 40g	みそ	… 小さじ2
にんじん	… 20g	カットわかめ	… 小さじ1/2
油揚げ	… 10g	ねぎ小口切り	… 10g



作り方



- ①だしをとる(裏面参照)。野菜、油揚げはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②固い野菜から順にだし汁に加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③カットわかめを加え、みそを溶き入れ、仕上げにねぎを加える。



野菜は旬のもの何でもO.K.です！

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

56g



- ・汁物、煮物、鍋物など、野菜を加熱することで野菜の「かさ」が減ってたくさん食べられます。
- ・特に汁物は野菜たっぷりにする事で汁の量(=みその量=塩分)を減らすことができます！

1人分の栄養価：エネルギー 46kcal 食塩相当量 0.9g



水菜の豆腐ドレッシングサラダ

野菜たっぷり+生姜の香りで減塩

材料（2人分）

水菜 …100g
にんじん …40g
いりごま …大さじ1

① 絹ごし豆腐…100g
白だし …小さじ2
砂糖 …大さじ1
ごま油 …小さじ2
おろし生姜…適量



作り方

- ① にんじんの皮をむき細切りにした後、耐熱性の器に少量の水と一緒にいれ、柔らかくなるまで電子レンジにかける(約1~2分)。水菜は洗い食べやすい大きさに切る。
- ② ①をボウルに入れて混ぜ(すりこぎでつぶす)、和え衣をつくる。
- ③ ①と②を和え、盛り付けて、最後にごまをふる。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



しょうが、ごま、大葉、みょうが等の香りで
塩分を少なめに美味しく食べられます。



1人分の栄養価：エネルギー 132kcal 食塩相当量 0.4g



ヨーグルトドレッシングサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料（2人分）

サニーレタス・・・40g
ひじき（乾）・・・4g
ほうれん草・・・1/3束(60g)
トマト・・・1/4個(40g)

(A)

プレーンヨーグルト・大さじ1(16g)
マヨネーズ・小さじ1強(5g)
ケチャップ・小さじ3/5(3g)
コシヨー・・・少々



作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切る。
- ②ほうれん草は洗って、サッとゆで3cm長さに切り、軽く絞っておく。
- ③トマトは乱切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかけていただく。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



- ・カロリー控えめで減塩のさっぱりヨーグルトドレッシングの1品です。
- ・ひじきで不足しがちな海藻を煮物以外の方法でおいしく食べられます。

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
39kcal	1.5g	2.2g	4.4g	336mg	2.3g	0.2g



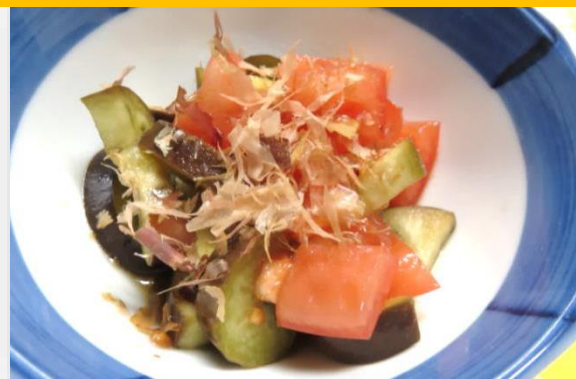
なすとトマトの洋風浸し

野菜たっぷり

+ ぽん酢しょうゆとかつお節で減塩

材料（2人分）

- なす・・・100g(1本)
- トマト・・・80g (1/2個)
- ぽん酢醤油・・・10g (小さじ2)
- オリーブ油・・・2g (小さじ1/2)
- かつお節・・・ひとつまみ



作り方

- ①なすは5mmの厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、冷めたら水気を絞る。
- ②トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- ③ぽん酢醤油、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、そこに①②を入れ、混ぜ合わせる。器に盛りつけ、かつお節をのせる。



- ・火を使わずにレンジで簡単に！
- ・さっぱりぽん酢しょうゆとかつお節で減塩！

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

90g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
30kcal	1.0g	1.1g	4.8g	206mg	1.5g	0.4g



小松菜の香味和え

野菜たっぷり+しょうがで減塩

材料（2人分）

小松菜	1/3束(80g)	酢	小さじ1/2
もやし	1/5袋(40g)	砂糖	小さじ1
にんじん	20g	濃い口醤油	小さじ1/2
ハム	15g	しょうが	少々(1.5g)
		すりごま	小さじ1



作り方

- ①小松菜ともやしは適当な大きさに切り、にんじんは千切りにし、ゆでて水気をしぼる。
- ②ハムは野菜の大きさに合わせて切り、①の野菜とあわせて、調味料で味付けする。



- ・ハムは、ちくわやかにかまやツナ缶やしらすなどでも♪
- ・小松菜の代わりにほうれん草など他の野菜でも♪
- ・しょうがを使うことで薄味でもおいしく食べられます。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
42kcal	2.5g	1.9g	4.4g	106mg	1.6g	0.4g



ほうれん草の梅和え

野菜たっぷり+ごま油とかつお節で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・1/3束(70g) 梅肉・・・5g
もやし・・・70g ごま油・・・小さじ1強
かつお節・・・2g 濃口醤油・・・小さじ1/2
酢・・・小さじ3/5
砂糖・・・2つまみ



作り方

- ①ほうれん草はゆでて3cmぐらいに切る。もやしもゆでる。
- ②梅肉、ごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜておく。
- ③ほうれん草、もやし、②の調味料を和える
- ④かつお節をかけて出来上がり。（和えてもよい。）



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
44kcal	1.9g	2.7g	3.4g	142mg	1.4g	0.4g

- ・ごま油とかつお節で風味アップで減塩に。
- ・梅干しの酸味が美味しいレシピです。
- ・ほうれん草の代わりに小松菜など他の野菜でも♪



切り干し大根のケチャップ煮

野菜たっぷり+減塩

材料（2人分）

切り干し大根・15g(戻して110g) コンソメ・・・小さじ1/6
にんじん・・・・・・20g みりん・・・・・・小さじ1/3
ピーマン・・・1/2個(10g) 砂糖・・・・・・小さじ1/3
ベーコン・・・・・・10g ケチャップ・・・小さじ1・1/2
水・・・・・・60ml 濃口醤油・・・・・・小さじ1/6



作り方

- ①切干大根を戻し、食べやすい長さに切っておく。
にんじん、ピーマンは千切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋で①のベーコン、切干大根、にんじんを軽く炒め、水とすべての調味料を入れ、沸騰したらピーマンを入れてやわらかくなるまで煮込む。



・和風になりがちな乾物ですが、洋風のケチャップ味で子ども食べやすくなります★

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
55kcal	1.3g	2.0g	8.2g	306mg	2.0g	0.5g



三色ナムル

野菜たっぷり+ごま油で減塩

材料 (2人分)

チンゲン菜・・・80g

もやし・・・40g

にんじん・・・20g

[A]

白ごま・・・小さじ2

薄口しょうゆ・・・小さじ1強

砂糖・・・小さじ1/2

ごま油・・・小さじ1弱

こしょう・・・少々



作り方

- ① チンゲン菜は根元から先に熱湯に入れ、ゆでる。水にとってしぼり、3～4cm長さに切る。
- ② もやしもゆで、水にとってしぼり、3～4cm長さに切る。
- ③ にんじんは、3～4cm長さに切りやわらかくなるまで、茹でる。
- ④ ①～③の水分をしぼり、Aの調味料で和える。



- ・ごま油の風味が野菜の旨味をアップさせ、減塩に役立ちます！
- ・小松菜、ほうれん草、ニラ等どんな野菜にもアレンジできます♪

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
54kcal	1.8g	3.8g	3.7g	185mg	1.6g	0.5g



小松菜と切り干しのごまからし和え

野菜たっぷり+からしで減塩

材料（2人分）

小松菜 ・ ・ 1/2束(100g)

切り干し大根 ・ 8g (戻して58g)

人参 ・ ・ ・ ・ ・ 15g

生椎茸 ・ ・ ・ ・ ・ 8g

【A】

練りからし ・ ・ 小さじ1/2

濃口醤油 ・ ・ ・ 大さじ1/2

酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2

砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2

すりごま ・ ・ ・ ・ 大さじ2



作り方

- ①小松菜、人参、生椎茸、水戻した切り干し大根は2 cm程度の長さに切って、さっと茹でて水気を絞る。
- ②【A】の調味料を合わせてよく混ぜる。
- ③ ②の調味料に①をしっかり絞って加え、混ぜ合わせる。



- ・からしを使うことで薄味でもおいしく食べられます！
- ・小松菜の代わりにほうれん草など他の野菜でも♪

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

90g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
88kcal	3.3g	5.0g	8.4g	465mg	3.1g	0.7g



小松菜としらすの簡単和え

野菜たっぷり+かつお節で減塩

材料（2人分）

- 小松菜 3株（140g）
- しらす 大さじ1（5g）
- かつお節 . . 個包装1個（2g）
- すりごま . . . 小さじ1（3g）



作り方

- ①小松菜を洗い、5cm幅に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分（600w）加熱する。
- ②加熱した小松菜の水を切り、他の材料と和える。



- ・かつお節やすりごまといったうま味や香りの強い食材の使用としらすの塩気で、調味料を使用せずおいしく食べられます。
- ・小松菜だけでなく、ブロッコリーやチンゲン菜でも美味しく作ることができます。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
28kcal	3.1g	1.1g	2.0g	378mg	1.5g	0.2g



かぼちゃのおかか和え

野菜たっぷり+かつお節で減塩

材料（2人分）

- | | | | | |
|-------|-----|-----|--------|--------|
| かぼちゃ | 50g | 【A】 | 砂糖 | 小さじ2/3 |
| ほうれん草 | 60g | | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 30g | | かつお節 | 2g |



作り方

- ① かぼちゃは薄切り、ほうれん草は3cm長さ、にんじんはいちょう切りにし、ゆがく。
- ② 砂糖、薄口しょうゆで味付けし、かつお節を混ぜる。

- ・かつお節が、野菜の旨味をアップさせるとともに、調味料を控えめに、おいしく食べられます！
- ・色鮮やかで、食欲が高まります。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
43kcal	2.2g	0.2g	8.7g	378mg	2.1g	0.5g



小松菜と白菜のゆず風味あえ

野菜たっぷり+ゆずで減塩

材料（2人分）

小松菜・・・30g
白菜・・・80g
じゃがいも・・・25g
はたけしめじ・・・20g
カニ風味かまぼこ・12g

A { 薄口醤油・・・小さじ1
ゆず果汁・・・大さじ1/2
本みりん・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
ゆず皮・・・適量



作り方

- ①カニ風味かまぼこは半分に切り粗くほぐし、ざるに入れ、軽く熱湯をかけ冷ます。
- ②じゃがいもは短冊に切り水に入れてあくをとる。水気を取り、皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。更に余分な水気を取り冷ます。
- ③白菜は芯の部分から先に入れ1分間ゆでてから葉先を入れ30秒茹で水気をとって冷ます。短冊に切りしっかり絞る。
- ④③の鍋で小松菜を約1分半茹でて水気をとって冷まし、2cmに切ってしっかり絞る。
- ⑤しめじを縦に手で裂き、④の鍋で茹でて冷ます。
- ⑥調味料のAを合わせて①～⑤を加えてあえる。
- ⑦器に盛り付けてできあがり。



- ・ゆずの酸味と香味を利用して減塩に！
- ・カニ風味かまぼこに熱湯をかけて、減塩に♪

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

78g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
34kcal	1.9g	0.2g	6.9g	275mg	1.4g	0.6g



ほうれん草と大根の香味和え

野菜たっぷり+ごま で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・100g
大根・・・・ 40g
青ねぎ・・・・ 6g

[A] { すりごま・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
濃口しょうゆ・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/2



作り方

- ①ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、水気をしっかり絞る。
- ②大根は3cm長さの千切りにして塩を少々振る。しんなりしたら軽く洗い水気をしっかり絞る。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④調味料を合わせておく。
- ⑤ボウルに①～③を入れ、合わせておいた調味料を入れてざっくりと和える。

・すりごまやごま油、青ねぎといったうま味や香りの強い食材の使用により、調味料を控えめに、おいしく食べられます。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

73g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
59kcal	2.4g	3.7g	5.2g	428mg	2.3g	0.5g



ポテトパンフキンサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料（2人分）

じゃがいも・・・60g
かぼちゃ・・・40g
人参・・・20g
たまねぎ・・・20g
ブロッコリー・・・20g

【A】

酢・・・小さじ2
油・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
塩こしょう 少々



《 作り方 》

- ①じゃがいもとかぼちゃは適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹で、軽くつぶす。
- ②人参はいちょう切り、たまねぎはスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ③野菜を大きくざっくりと混ぜ、ドレッシング【A】で和える。

- お酢を効かせることで、塩分を控えめにしても、おいしく食べられます。
- 色鮮やかなサラダで食欲をそそります☆

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

80g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
86kcal	1.6g	4.2g	13.4g	298mg	4.3g	0.1g





夏野菜のピリ辛中華サラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料 (2人分)

きゅうり・・・1/2本 (50g)
オクラ・・・4本 (40g)
トマト・・・中1/2個(60g)
ツナ缶・・・1/4巻 (20g)

【A】

醤油・・・小さじ1/2
酢・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
ごま油・・・小さじ1/2
ラー油・・・小さじ1/4
すりごま・・・小さじ1



《 作り方 》

- ①きゅうりはひとつまみの塩で板ずりし、塩を洗い流して3～4cmの拍子切りにする。
- ②オクラはさっと洗い、沸騰したお湯に塩ひとつまみ入れ、2～3分ゆで、軽く水で洗いザルにあげる。先端をおとし3等分に斜め切りにする。
- ③トマトはくし切りにして、さらに2等分に切る。
- ④ツナ缶は油をきる。
- ⑤ボウルに調味料【A】を合わせ、材料を入れて和える。

- ごま油やラー油、ごまの風味を効かせることで減塩につながります。
- 少しピリ辛で、暑い夏でも食欲をそそるメニューです！



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

75g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
75kcal	3.1g	4.6g	6.2g	199mg	1.8g	0.3g



切り干し大根ピーマンの南蛮酢和え

野菜たっぷり+お酢で減塩

材料（2人分）

切り干し大根・・・20g (戻して80g)

ピーマン・・・2個(60g)

唐辛子・・・小1/2本

【A】

酢・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1



《 作り方 》

①切り干し大根を水で戻し、水気を切り、ざく切りする。

ピーマンは細かくせん切りにする。

唐辛子は、種を取り除き輪切りにする。

②耐熱皿に①の切り干し大根、ピーマンを入れ、

電子レンジ(600W)で50秒加熱する。

③耐熱ボウルに【A】を入れて電子レンジ(600w)で

30秒加熱した後、唐辛子を加える。

④②と③を和え、器に盛る。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
66kcal	1.2g	0.1g	11.9g	422mg	2.9g	0.5g

減塩



・お酢の酸味や唐辛子の辛みを活かすことで、塩分を控えめにしても、おいしく食べられます。



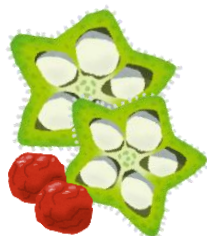


オクラとトマトの梅おかかマヨ和え

野菜たっぷり+マヨネーズと鰹節で減塩

材料（2人分）

- オクラ・・・・・・・・・・6本（70g）
- ミニトマト・・・・・・・・5個（75g）
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- 梅干し（調味漬）・・・・1個
- 削り節・・・・・・・・・・小1袋（3g）



《 作り方 》

- ① オクラはうぶげを擦るように洗い、ヘタを切る。沸騰した湯で約1分半茹でた後、斜め切りにする。
- ② ミニトマトはヘタをとって洗い、4等分に切る。
- ③ 梅干しの種を除いてたたき、マヨネーズ、削り節と混ぜ合わせておく。
- ④ 混ぜ合わせた③にオクラとトマトを和えたら完成。

- ・マヨネーズや鰹節の風味を活かすことで減塩につながります。
- ・梅干しの酸味が夏にぴったりの1品です。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

72g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
69kcal	2g	4.5g	3.8g	228mg	2.4g	0.5g



彩り野菜としめじのカレーバター炒め

野菜たっぷり+カレー粉で減塩



材料（2人分）

れんこん・・・60g 有塩バター・・・20g
ブロッコリー・・・30g カレー粉・・・小さじ1
パプリカ（赤）・・・20g 胡椒・・・少々
パプリカ（黄）・・・20g 酢(酢水用)・・・少々
ぶなしめじ・・・30g



《 作り方 》

- ① れんこんは皮をむき、5mmの半月切りにして酢水に浸けておく。
- ② ブロッコリーは1房を1/2サイズに切る。
- ③ 耐熱皿にれんこんとブロッコリーをのせ、軽くラップをかぶせて、電子レンジ(600W)1分30分で加熱する。
- ④ パプリカは一口大の乱切りにする。
- ⑤ ぶなしめじは石づきを取り、ほぐして1本ずつに分ける。
- ⑥ フライパンでバターを熱し、バターが溶けたらパプリカ、れんこん、ブロッコリー、ぶなしめじの順に入れて炒める。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、カレー粉と胡椒で味をととのえる。

- ・カレー風味で塩分を控えても、おいしく食べられます。
- ・色鮮やかで、食欲もUPします。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

80g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
109kcal	1.5g	7.7g	7.1g	318mg	2.5g	0.2g