

# 食改さんのお手軽健康レシピ～副菜編～

めざそう、まずは1日、食塩マイナス1g!

※写真・栄養量は1人分です。

日本人の食塩の目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満なのに対し、実際は約2gも多く摂取しています。そこで、食改さん（食生活改善推進員）が地域の料理教室で実施してきたレシピの中から、食塩控えめで、しかも野菜たっぷりな、おすすめ副菜8品をご紹介します。ぜひお試しください!

## 春の副菜 ＊ ゆで野菜のみそだれかけ

◇ エネルギー	65kcal
◇ 野菜	130g
◇ 食塩相当量	0.3g

材料(2人分)

■ たけのこ(水煮)	100g	■ 小ねぎ	40g
■ アスパラガス	2本	■ はちみつ	小さじ2
■ なばな	40g	■ 麦みそ	小さじ1
■ スナップエンドウ	40g	■ 酢	小さじ1

作り方

- 1 アスパラガス、なばな、スナップエンドウはゆでて流水にとり、水気を切って3cm位に切る。小ねぎもさっとゆでて水にとり、3cm位に切る。たけのこは食べやすく薄く切る。
- 2 はちみつ、麦みそ、酢をよく混ぜる。
- 3 器に野菜を彩りよく盛り、2をかける。



食改さんの  
ひとくちメモ

さやえんどうなどの他の春野菜でもOK!  
おいしく春を味わいましょう。

## 夏の副菜 ＊ にがうりのいーあげ

◇ エネルギー	81kcal
◇ 野菜	60g
◇ 食塩相当量	1.1g



材料(2人分)

■ にがうり	80g	A	■ 砂糖	小さじ2
■ こんにゃく	40g		■ 薄口しょうゆ	小さじ1・1/3
■ 木綿豆腐	60g		■ 塩	0.8g
■ にんじん	40g			
■ 油	大さじ1/2			

作り方

- 1 にがうり（ゴーヤ）は縦に切り、種とわたを除いて、薄切りにする。
- 2 こんにゃくは短冊切りにして、さっとゆがく。
- 3 にんじんは太めのせん切りにし、豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切る。
- 4 フライパンに油を熱し、にんじん、こんにゃく、にがうりを炒め、豆腐は大きめにくすして加え、炒める。
- 5 Aを混ぜ合わせて4に加え、手早く炒めあげる。



食改さんの  
ひとくちメモ

鹿児島では、いり豆腐のことを「いーあげ」といいます。

## 秋の副菜 ＊ きのこのじゃがバター

◇ エネルギー	94kcal
◇ 野菜	70g
◇ 食塩相当量	0.5g

### 材料(2人分)

■じゃがいも	80g	■塩	1g
■バター	3g	■こしょう	少々
■しめじ	40g	■リーフレタス	20g
■エリンギ	40g		
■赤ピーマン	40g		
■たまねぎ	40g		
■もやし	40g		
■オリーブ油	小さじ 1・1/2		



### 食改さんの ひとくちメモ

ポイントはじゃがいもを茹ですぎないことです。

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、くし形に切り茹でる。茹であがったら熱いうちにお湯を切り、ボールに入れ、バターを加える。じゃがいもが崩れないように混ぜる。
- 2 しめじは石づきを除去し、小房に分ける。エリンギ、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。もやしは、ひげ根をとる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2を炒め塩、こしょうで味付けする。
- 4 1を皿にのせ、その上に3をのせ、リーフレタスを飾る。

## 冬の副菜 ＊ ほうれん草と人参の白和え

◇ エネルギー	94kcal
◇ 野菜	60g
◇ 食塩相当量	0.7g



### 材料(2人分)

■ほうれん草	100g
■にんじん	20g
■えのきたけ	40g
■木綿豆腐	80g



■白ごま	10g
■薄口しょうゆ	小さじ 1・1/2
■砂糖	小さじ 2

### 作り方

- 1 ほうれん草はさっとゆがいて水にとり、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんはせん切りにして、さっとゆがいておく。えのきたけも石づきをとり、食べやすい大きさに切り、さっとゆがいておく。
- 3 豆腐はゆでて水気を切る。
- 4 すり鉢で白ごまをすり、砂糖と薄口しょうゆと3を入れすりつぶす。
- 5 4に1と2を加えて和える。

### 食改さんの ひとくちメモ

季節の葉物野菜で代用できます。すり鉢がない場合はすりごまでも大丈夫。

## 春の副菜＊新たまねぎの和風サラダ

◇ エネルギー	47kcal
◇ 野菜	80g
◇ 食塩相当量	0.6g

### 材料(2人分)

- 新たまねぎ 100g
- にんじん 40g
- かいわれ大根 20g
- かつお節 2g



- A
- 薄口しょうゆ 小さじ1
  - 酢 小さじ1
  - 油 小さじ3/4
  - 塩 0.2g

### 作り方

- 1 たまねぎは薄切り、にんじんはピーラーで縦に薄くリボン状にする。  
かいわれ大根は根元を切って洗いほくしておく。
- 2 Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 3 野菜を器に盛り2をかけ、かつお節をのせる。



食改さんの  
ひとくちメモ

簡単、時短、お手軽サラダです。  
春が旬の新たまねぎは甘みたっぷり♪

## 夏の副菜＊オクラのレモン風味和え

◇ エネルギー	63kcal
◇ 野菜	93g
◇ 食塩相当量	0.5g



### 材料(2人分)

- オクラ 140g
- トマト 40g
- しめじ 40g
- しょうが 5g

- A
- レモン汁 小さじ2
  - 酢 小さじ1
  - 薄口しょうゆ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ2
  - ごま油 小さじ1



### 作り方

- 1 オクラはさっとゆがき、2cm程の幅に切る。  
トマトは1cm程の角切りにする。  
しめじは半分に切り、ラップをして電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。  
しょうがはみじん切りにする。
- 2 水気を除いた1をAで和える。

食改さんの  
ひとくちメモ

レモン風味でさっぱりと食べられます。  
夏野菜を彩りよく盛り付けて！

## 秋の副菜 ＊ キャベツの甘酢和え

◇ エネルギー	55kcal
◇ 野菜	95g
◇ 食塩相当量	0.2g

### 材料(2人分)

■キャベツ	140g
■黄パプリカ	40g
■しょうが	10g
A ■酢	20g
■砂糖	小さじ 2
■ごま油	小さじ 1
■塩	0.4g



### 作り方

- 1 しょうがは、せん切りにしてAと合わせる。
- 2 キャベツは4cm角のざく切り、パプリカはせん切りにする。
- 3 たっぷりの湯をわかし、キャベツをさっとゆでザルにあげておく。
- 4 キャベツが温かいうちにパプリカと1を和える。

食改さんの  
ひとくちメモ

野菜はゆでることで、量をたくさん食べられます。箸休めにもなる常備菜です。

## 冬の副菜 ＊ ひじきと大豆のおろし和え

◇ エネルギー	46kcal
◇ 野菜	70g
◇ 食塩相当量	0.6g

### 材料(2人分)

■大豆(ドライ缶)	30g
■乾ひじき	3g
■きゅうり	40g
■だいこん	100g
A ■薄口しょうゆ	小さじ 1
■酢	大さじ 1



### 作り方

- 1 ひじきは水で戻し、さっとゆがき、ざるにあげて水気を切る。
- 2 きゅうりは1cm角に切り、だいこんはすりおろして汁気を軽く切っておく。(ぎゅっとしぼらないこと)
- 3 ボールに1、2、大豆、Aを入れて混ぜ合わせる。

食改さんの  
ひとくちメモ

ひじきや大豆は、カルシウムや食物繊維を多く含んでいます。しっかりよく噛んで、骨や歯を丈夫にしましょう！



◆「食改さん」って？◆ 食改さん(食生活改善推進員)は、自分たちの住んでいる地域を中心に、市民の食生活改善と健康増進のために、対話や調理実習などのボランティア活動をしています。皆さんも一緒に活動してみませんか？詳しくは、お近くの保健センターにお問い合わせください。



レシピは  
鹿児島市ホームページにも  
掲載しています。