

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命!

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～あじとなすのおろし和え～



1人分栄養量 エネルギー 259kal
たんぱく質12.5g/脂質15.6g/炭水化物14.5g/食塩1.1g

材料（4人前）

A	〔	あじ（3枚におろす）	中4尾
		こしょう	少々
	小麦粉	小さじ1強	
	なす（乱切り）	160g（中2本）	
	にんじん（短冊切り）	80g（中2/3本）	
	ごぼう（斜め薄切り）	100g（中50cm程度）	
	青じそ（せん切り）	6枚	
	サラダ油	適量	
	玉ねぎ（すりおろす）	120g（中2/3個）	
	みりん	大さじ1と1/3	
	しょうゆ	大さじ1	
	酒	大さじ1と1/3	
	水	40cc	
	豆板醤	小さじ2/3	

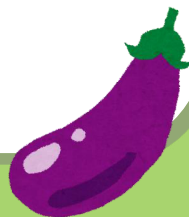


作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① あじは3枚におろし、1枚を半分に切り、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② なすは乱切り、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらし、水気をとっておく。
- ③ サラダ油で②を素揚げし、①もからりと揚げる。
- ④ Aを合わせ、鍋で煮立たせる。
- ⑤ バットに③を入れ、④が熱いうちに上からかける。味がしみたら器に盛り付け、飾り付けにせん切りにした青じそをのせる。



ポイント

- ◎ 夕れに浸すことで具材にしっかりと味がしみ込むため、魚の下味もこしょうだけですみます。
また、玉ねぎのうま味や青じその香りがメリハリをつけます。



発行 平成30年6月

作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

みんなで目指そう
健康寿命！

江南区の地場産食材を使った

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～ごぼうと豚肉のゴマだれ和え～



1人分栄養量 エネルギー 155kcal
たんぱく質12.2g/脂質8.4g/炭水化物7.6g/食塩0.6g

材料（4人前）

〔	豚薄切り肉（もも）	200g
	片栗粉	小さじ2
〔	ごぼう（斜め薄切り）	100g（中50cm程度）
	酢	大さじ1
A〔	すりごま	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1弱
	砂糖	大さじ1/2
	水	大さじ1
	お好みの野菜（つけ合わせ）	適量



作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。鍋にお湯を沸かし、豚肉を茹でてザルにあげておく。
- ② ごぼうはよく洗い、好みで皮をむき、斜め薄切りにする。鍋にお湯を沸かし、酢を加えたところにごぼうを入れ、やわらかくなるまで茹でたらザルにあげる。
- ③ ボウルにAをあわせ、①と②を加えて和える。
- ④ 器に盛り付ける。

※ 酢で煮ることで、ごぼうのあく抜きが不要です。また、ごぼうの変色も抑えます。



ポイント

- ◎ 豚肉は、茹でることにより脂分を落とすことができます。また、脂肪分が少ないもも肉を選びましょう。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命!

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～スイートコーンと枝豆の春巻き～



1人分栄養量 エネルギー 114kal
たんぱく質4.2g/脂質5.5g/炭水化物11.6g/食塩0.0g

材料（4人前）

スイートコーン(実のみ)	40g (中1/3本程度)
枝豆 (豆のみ)	60g (40～50さや)
桜えび	4g
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適量
お好みの野菜(つけ合わせ)	適量



作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① スイートコーンを茹でて、芯から実を外す。
- ② 枝豆を茹でて、さやから豆を出す。
- ③ ボウルにスイートコーン、枝豆、桜えびを混ぜ合わせる。
- ④ 春巻きの皮に③を包み込み、巻き終わりには皮の縁に水を塗って留める。
- ⑤ 大きめのフライパンにサラダ油を1cmほど入れて熱し、④を入れ、皮の両面がきつね色になる程度に揚げる。



ポイント

◎ スイートコーンの甘みや桜えびのうまみと香ばしさで、シンプルですが満足のいく仕上がりになります。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命！

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～ごぼうと干し椎茸のきんぴらなます～



1人分栄養量 エネルギー 40kal
たんぱく質1.0g/脂質1.6g/炭水化物6.8g/食塩0.5g

材料（4人前）

ごぼう	） 3cmの極細切り	60g（中30cm程度）
にんじん		40g（中1/3本）
しらたき（3cmに切る）		50g（1/4袋）
干し椎茸（せん切り）		10g（中5枚）
サラダ油		大さじ1/2
砂糖		大さじ1/2
しょうゆ		小さじ3/4
塩		少々
A 椎茸の戻し汁		50cc
だし汁		50cc
唐辛子		1/2本
酢		大さじ3/4



作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① 干し椎茸は水につけ冷蔵庫で一晩おき、せん切りにする。戻し汁は捨てない。
- ② ごぼう、にんじんは3cmの極細切りにし、しらたきも3cmの長さに切る。
- ③ ①と②を一つの鍋に入れ混ぜ合わせたら、サラダ油を全体に回し入れかき混ぜる。椎茸がこげつき易いので弱火から中火で炒める。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ ③にAを入れ、汁気がなくなるまで煮切る。

※ごぼうとにんじんを極細で切ることで、この料理のおいしさが引き立ちます。



ポイント

- ◎野菜がたっぷりで食物繊維が豊富な一品。
食物繊維はナトリウムやコレステロールの排出を促し、糖質がゆっくりと吸収されるので中性脂肪を下げる効果が期待できます。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命！

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～長芋のちぢみ～



1人分栄養量 エネルギー 107kal
たんぱく質5.1g/脂質5.4g/炭水化物10.7g/食塩0.9g

材料（4人前）

長芋（すりおろす）	250g（中20cm程度）
万能ねぎ（小口切り）	3本
けずり節	5g（1/2カップ）
とろけるチーズ	大さじ3と1/3
しらす干し	大さじ1と2/3
塩昆布	大さじ3
すりごま	大さじ1
サラダ油	大さじ1



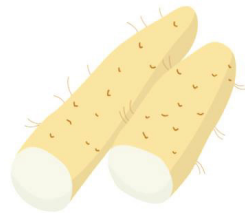
作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① 長芋はすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。
- ② すべての具材をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を弱火で焼く。
フライパンをゆすってみて、ちぢみが動くようになったら裏返し、両面を焼く。

※とろけるチーズが長芋と
具材をつなぐ役割をします。



ポイント

◎とろけるチーズ、しらす干し、塩昆布に含まれる塩分を利用するので味つけはいりません。けずり節とすりごまのうま味や香りが加わり、満足のいく味に仕上がります。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命！

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～あわ雪なま酢～



1人分栄養量 エネルギー 41kcal
たんぱく質0.6g/脂質0.1g/炭水化物9.6g/食塩0.4g

材料（4人前）

大根	）（すりおろす）	260g（中1/4本）
長芋		40g（中5cm程度）
ゆず	（皮をすりおろす）	1/2個
A {	酢	大さじ1と1/3
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1/4



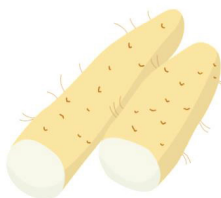
作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① 大根は皮をむいてすりおろしてザルにとり、軽く水気を取る。
- ② 長芋も皮をむき、すりおろす。ゆずは皮をすりおろす。
- ③ ポウルにAを合わせ、すりおろした大根、長芋、ゆずの皮を入れて和える。

※見た目の華やかさはありませんが、真っ白とした外観とふんわり滑らかな口当たりが淡雪を思わせませす。



ポイント

- ◎ 酢の酸味とゆずの香りがアクセントに。塩分控えめの味付けにさっぱり感と爽やかさが加わり、満足のいく味に仕上がります。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命！

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～大豆とじゃこの甘辛煮～



1人分栄養量 エネルギー 136kal
たんぱく質3.9g/脂質5.4g/炭水化物17.2g/食塩0.8g

材料（4人前）

〔	ゆで大豆	35 g (1/2カップ)
	片栗粉	大さじ 2
	じゃこ	20 g (1/3カップ)
	さつまいも	80 g (中1/2本)
	にんじん	65 g (中1/2本)
	(1cm角の さいの目切り)	
	サラダ油	適量
A〔	砂糖	大さじ1と1/3
	しょうゆ	大さじ2/3
	みりん	大さじ2/3
	いりごま	小さじ 2

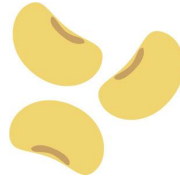


作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① さつまいもとにんじんは、1cm角のさいの目に切る。
さつまいもは水につけてあく抜きをする。
- ② じゃこはフライパンでから炒りする。
- ③ ペーパータオル等のにんじん、さつまいも、ゆで大豆の水気を取る。
- ④ さつまいもとにんじんは素揚げにし、大豆は片栗粉をまぶしてから油で揚げる。
- ⑤ 鍋にAを合わせて煮立て、②と④全ての具材を入れて味をからめる。
- ⑥ 盛り付けたら、いりごまをふる。



ポイント

- ◎ 調味料を食材の表面にからめるので、しっかり味がつきます。
つつい箸が進む副菜ですが、食べすぎには注意です。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命！

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～小松菜とみょうがの中華和え～



1人分栄養量 エネルギー 36kal
たんぱく質2.5g/脂質1.3g/炭水化物5.6g/食塩0.8g

材料（4人前）

小松菜	} 5cmに切る	135g (1/2束)
えのき		135g (大1袋)
ちくわ (薄切り)		20g (1本)
ごま油		小さじ1
みょうが (せん切り)		2本
A { しょうが (すりおろす)		小ひとかけ
しょうゆ		大さじ1
酢		大さじ1と1/3



作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ① 小松菜とえのきは5cmの長さに切り、薄切りにしたちくわと一緒にごま油でさっと炒める。
- ② みょうがは縦半分に切り、薄切りにして水にさらし、汚れを落とす。
- ③ Aを混ぜる。
- ④ 盛り付ける直前にAと①、②を和える。



ポイント

◎くせのない小松菜にみょうが、しょうが、ごま油の香味でアクセントをつけます。酢のサッパリ感も加わり小松菜を沢山食べられる一品です。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命！

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～野菜たっぷり餃子～



1人分栄養量 エネルギー 257kal
たんぱく質10.0g/脂質10.8g/炭水化物27.4g/食塩0.7g

材料（4人前）

	豚ひき肉	120 g
〔	キャベツ（せん切り）	120 g（2枚程度）
	塩	少々
	長ねぎ	25g（15cm程度）
	にんじん）（せん切り）	55g（中1/2本）
	ピーマン	20g（1個）
A〔	オイスターソース	小さじ2強
	酒	大さじ1弱
	水	大さじ1弱
	餃子の皮	16枚
	サラダ油	小さじ2と1/2
	水（蒸し焼き用）	80 cc
	ごま油（仕上げの香りづけ）	小さじ2と1/2



作り方



みんなで目指そう
健康寿命！

- ①キャベツはせん切りにし、塩をふってしばらく置き、軽く水気をしぼる。長ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、よく混ぜたところに①の野菜を加え混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べ中火でこんがり焼く。
- ④ 焼き色がついたら水分を加え、フタをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。
- ⑤ フタを開けて中火で水分をとばし、ごま油をまわしかける。



ポイント

◎ ひき肉に下味をしっかりとつけるので、しょうゆダレがなくてもおいしく食べられるだけでなく、野菜もたっぷりとれる変わり餃子です。

肉だねには、にら、しそ、しょうが、ねぎなど香りの強い野菜を多めに使うのも減塩対策になります。



発行
作成

平成30年6月
新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316

江南区の地場産食材を使った

みんなで目指そう
健康寿命！

減塩・中性脂肪を抑えた健康レシピ

～レンコンのはさみフライ～



1人分栄養量 エネルギー 129kal
たんぱく質4.0g/脂質7.8g/炭水化物10.5g/食塩0.3g

材料（4人前）

れんこん(5mm幅の輪切り)	100g (中1節)
はんぺん	55g (1枚程度)
茹でたスイートコーン(実のみ)	15g (大さじ1と1/3)
茹でた枝豆(豆のみ)	15g (10さや程度)
片栗粉	大さじ1/2
卵	1/2個
パン粉	適量
サラダ油	適量
お好みの野菜(つけ合わせ)	適量



作り方



みんなで目指そう
健康寿命!

- ① れんこんは5mmの厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② ビニール袋にはんぺん、茹でたスイートコーン、枝豆、片栗粉を加えて、手でよく練りつぶす。
- ③ ②を4等分にして①のれんこんにははさめ、溶きほぐした卵とパン粉をつけて、少なめのサラダ油で揚げる。
- ④ お好みの野菜と一緒に盛り付ける。

※ スイートコーンや枝豆の代わりにほうれん草やにんじん、ひじき等を使ってもおいしく仕上がります。

ポイント

- ◎ はんぺんの塩味にスイートコーンと枝豆の甘味が加わり、満足のいく味に仕上がります。
レンコンのシャキシャキ感もお楽しみ下さい。



発行 平成30年6月
作成 新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部
江南区役所健康福祉課



江南区親善大使

江南区役所健康福祉課 Tel. 025-382-4316