

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

～じゃがいもの酢の物～



材料（4人前）

| | | | | |
|-----------|------------|--------|------------|-----------|
| じゃがいも | 140g(中1個) | B | 酢 | 大さじ2 |
| にんじん せん切り | 35g(中1/3本) | | 砂糖 | 大さじ2強 |
| 干し椎茸 | 4g(中2枚) | | 塩 | 少々 |
| A | 砂糖 | 小さじ2/3 | かきのもと(茹でる) | 40g(4個程度) |
| | しょうゆ | 小さじ2/3 | ゆずの皮(せん切り) | 10g(1/4個) |
| | 酒 | 小さじ2/3 | | |
| | 椎茸の戻し汁 | 50cc | | |

1人分栄養量 エネルギー 62kal たんぱく質1.1g/脂質0.1g/炭水化物14.7g/食塩0.3g

- ① 干し椎茸は水で戻し、Aで煮含めたらせん切りにする。
- ② にんじん、じゃがいもをせん切りにする。にんじんと水にさらしたじゃがいもを、Bでシャキシャキ感が残る程度に煮る。
- ③ ②と①を合わせ、茹でておいたかきのもとを混ぜ冷蔵庫で冷やす。食べる直前にせん切りにしたゆずをのせる。

～梅肉のケチャップソース～

材料（4人前）

| | |
|-------|------|
| 梅干し | 中1個 |
| ケチャップ | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |



梅とケチャップの組
み合わせは絶妙！
いろんな料理に活用
してみてくださいね！

種を取った梅干をまな板の上で
包丁でたたき、器に入れ、全ての
調味料を加えて混ぜ合わせる。



1人分栄養量 エネルギー 12kal たんぱく質0.1g/脂質0.0g/炭水化物2.8g/食塩1.0g

～鶏むね肉梅肉ケチャップソースがけ～



材料（4人前）

| | |
|------------|-------|
| 鶏むね肉(削ぎ切り) | 280g |
| 塩麴 | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 梅肉ケチャップソース | 4人分の量 |

1人分栄養量 エネルギー 178kal たんぱく質16.4g/脂質7.3g/炭水化物10.0g/食塩1.4g

- ① 鶏むね肉に塩麴（塩麴がなければ、塩、砂糖、酒少々）をすり込んで30～1時間くらい置く。
- ② ①を削ぎ切りにし、片栗粉をまぶして、サラダ油を入れ熱したフライパンで両面焼く。
- ③ フライパンに梅肉ケチャップソースを加え、②の鶏肉とからめる。

みんなで目指そう
健康寿命!



なすとは思えない!
さっぱりしていて
デザート感覚で食べれます。



～なすのレモン煮～



材料 (4人前)

| | |
|------|--------|
| なす | 中 10 個 |
| 砂糖 | 90 g |
| 水 | 大さじ 1 |
| レモン汁 | 大さじ 1 |

1人分栄養量 エネルギー 133kal たんぱく質2.2 g / 脂質0.2 g / 炭水化物33.3 g / 食塩0.0 g

- ① なすはヘタを落として薄く皮をむき、1時間以上水にさらしてザルにあげる。
- ② 鍋になすを重ならないように並べ、砂糖、水、レモン汁を加える。
- ③ ②に落しぶたをして火にかける。最初は強火、煮立ったら中火～弱火にする。なすが透明になってきたら火を止める。冷めたら容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

～里芋のババロア～

材料 (4人前)

| | |
|-----------------|------------|
| 里芋(茹でてミキサーにかける) | 120g (中3個) |
| 砂糖 | 40g |
| 生クリーム | 100cc |
| 牛乳 | 100cc |
| ゼラチン | 5g |
| 水(またはお湯) | 50cc |
| バニラエッセンス | 少々 |

里芋の滑らかな
口当たりとババロ
アの食感が絶妙
のデザートです!



1人分栄養量 エネルギー 187kal たんぱく質3.0 g / 脂質12.3 g / 炭水化物15.9 g / 食塩0.1 g

- ① ゼラチンを水(またはお湯)で溶かしておく。
- ② 皮をむいた里芋を塩(分量外)でこすってから水洗いをしてぬめりを取り、適当な大きさに切って柔らかく茹でて、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③ 鍋に牛乳を入れて温め、砂糖と①を加えて混ぜる。
- ④ ②をミキサーにかけ、③を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に生クリーム、バニラエッセンスを1～2滴加え、型に流し入れたら冷蔵庫で冷やし固める。

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