

～ 簡単！おいしく！ 脳血管疾患予防 ～

# やさいとしお レシピBOOK

やさいとしお

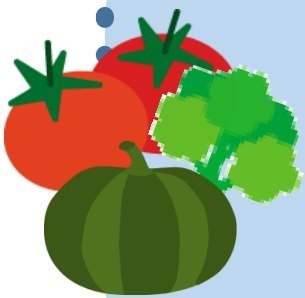
- や 野菜たっぷり
- さ 魚も食べて
- い 彩り豊かに
- と とにかく食べ過ぎない
- し 塩を減らして
- お 小田原を健康に！

小田原市の減塩のキーワードは、

「やさいとしお」

野菜の摂取量 1日 350g 以上、

食塩の摂取量 1日 8g 未満 を目指します！

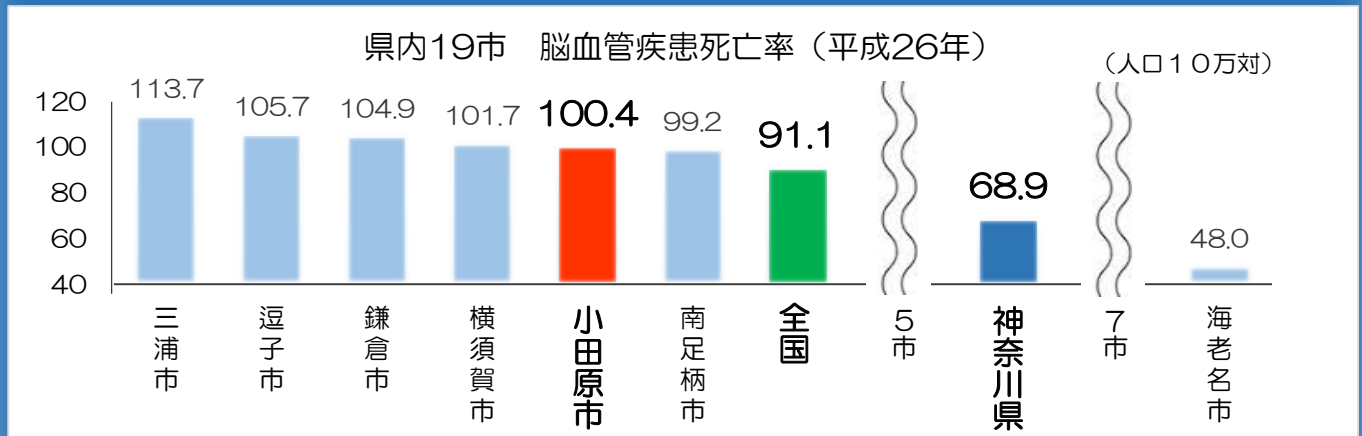


どうして、「野菜」と「塩」なの？



## 知っていますか？小田原の脳血管疾患のこと

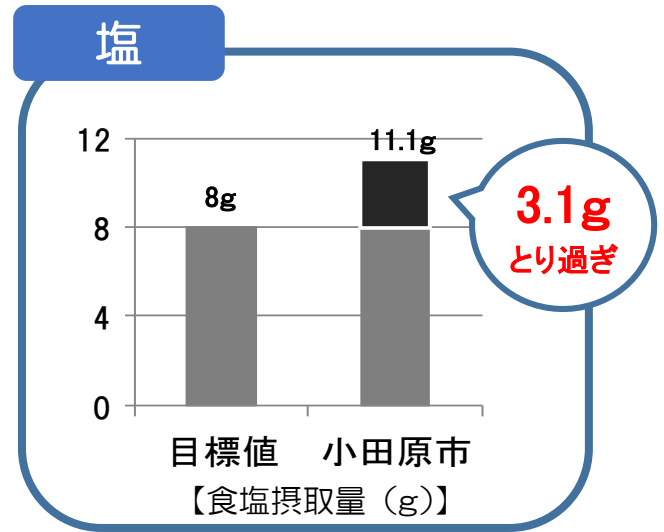
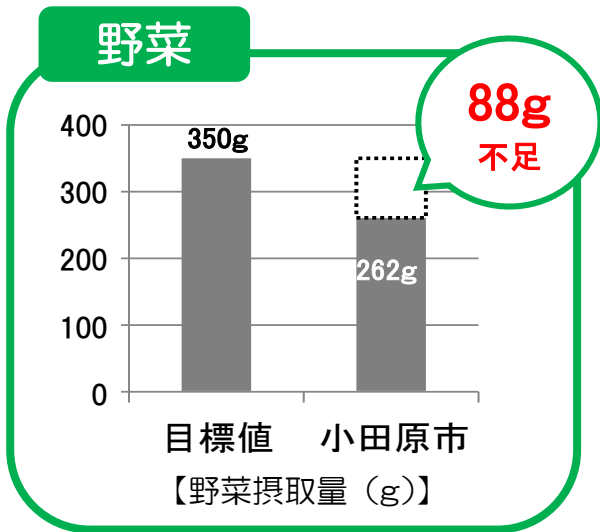
全国、県よりも高い死亡率！



## 脳卒中予防 十か条

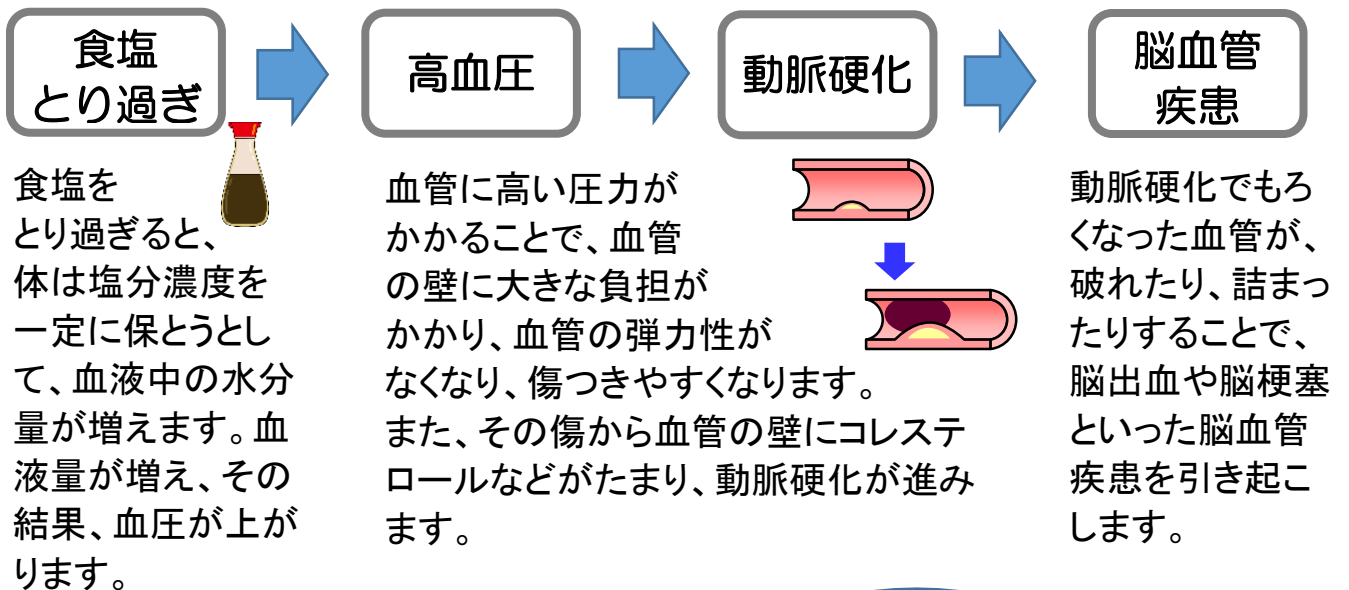
- 一 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 二 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 三 **不整脈** 見つかれば次第 すぐ受診
- 四 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- 五 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 六 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 七 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 八 体力に 合った**運動** 続けよう
- 九 万病の 引き金になる **太り過ぎ**
- 十 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

## 小田原市の野菜と塩の現状は！？



\* 目標値は、小田原市健康増進計画にて定めたものです。

## 食塩のとり過ぎは、なぜいけないの？



## どうして野菜が大事ななの？

### 野菜の力で塩分を体から出す！

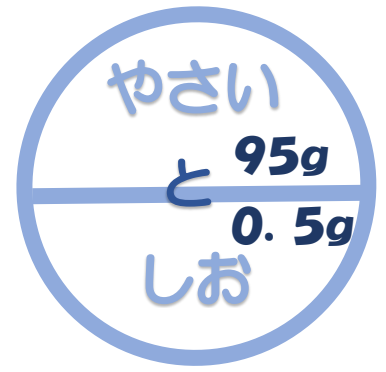
野菜に含まれるカリウムには、塩分を体から排出し、血圧を下げる効果があります。

減塩は体や血管への負担を減らし、野菜は減塩効果を高めます。だから大切なのです！



レシピは、野菜たっぷり メインのおかずを掲載♪

# 鶏肉のガーリック焼き



材料（4人分）

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉（もも） 280g</li> <li>・塩 小さじ1/4</li> <li>・こしょう 適量</li> <li>・にんにく 20g（2かけ）</li> <li>・オリーブ油 小さじ1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン 80g（3個）</li> <li>・だいこん 200g（6cm）</li> <li>・レモン果汁 20ml</li> <li>・粗挽きこしょう 適量</li> <li>・ミニトマト 80g（8個）</li> </ul> |
|--|--|

※ かつこ内の野菜の量は、目安量です。

減塩ポイント！  
レモンの酸味を活用

## 作り方

- ① 鶏肉は、8等分にし、厚い部分は、そぎ切りにして開く。
- ② ビニール袋に鶏肉、こしょう、塩、すりおろしたにんにくを加え、もみ込む。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を皮面からこんがり焼く。中心部まで、火を通し、鶏肉を取り出す。同じフライパンでピーマンを炒める。
- ④ 千切りにしただいこん、レモン果汁、粗挽きこしょうをボウルで合える。
- ⑤ 皿に、鶏肉、ピーマン、大根、ミニトマトを彩りよく盛り付ける。

1人分の栄養価と野菜の量

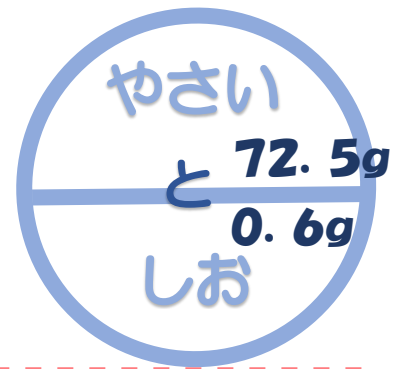
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
177	12.3	11.0	6.4	0.5	95



## ポイント 野菜を意識する～野菜の重さ（目安）～



# さけの香り焼き



## 材料（4人分）

・生さけ	60g×4切れ	・たまねぎ	200g（1個）
A		・えのきたけ	80g（1袋）
・パセリ（粉）	小さじ1/2	・ミニトマト	80g（8個）
・こしょう	適量	B	
・酒	大さじ1	・パン粉	大さじ2
・にんにく	10g（1かけ）	・パセリ	小さじ1
（すりおろす）		・こしょう	適量
・しょうゆ	小さじ2		
・だし汁（または水）	大さじ2		
・オリーブ油	大さじ2		

減塩ポイント！  
パセリ、にんにくの香りを活用

## 作り方

- ① よく混ぜた A にさけを15分浸す。
- ② たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきを切り落としてほぐし、ミニトマトは半分に切る。
- ③ オーブンシートにたまねぎ、えのきたけを敷き、その上にさけを並べ、残った A をさけにかける。さけの上に B をのせ、ミニトマトを適当に並べる。
- ④ 230℃に予熱したオーブンで、20分ほど焼く。

## 1人分の栄養価と野菜の量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
181	15.4	8.7	9.8	0.6	72.5



## ポイント 旬の食材を選ぶ～小田原でとれるの野菜～



なばな



たまねぎ



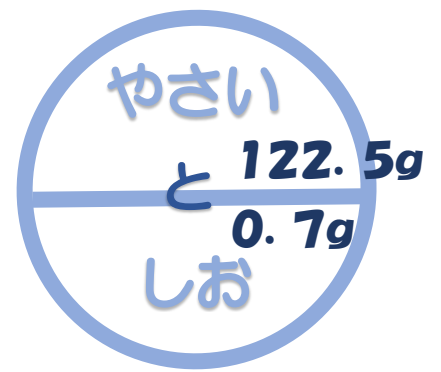
なす・とうがん



こまつな・だいこん



# 旬の魚のイタリアンソテー



材料（4人分）

- 魚 50～80g×4切れ
  - 酒 適量（大さじ2）
  - こしょう 適量
  - 小麦粉 大さじ1と小さじ1
  - たまねぎ 200g（1個）
  - トマト 200g（1個）
  - ほうれん草 80g（1/4束）
  - えのきたけ 40g（1/2袋）
  - オリーブ油（魚用） 大さじ1
  - バター（野菜用） 16g
  - にんにく 10g（1かけ）
- A
- コンソメ（顆粒） 2g
  - 中濃ソース 小さじ2

減塩ポイント！

魚の下ごしらえは、酒とこしょう

## 作り方

- ① 魚は、酒をふり、冷蔵庫で10分おく。
- ② たまねぎは、薄切り、トマトは、角切り、ほうれん草は、5cm幅に切る。えのきたけは、根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ③ 魚の水気を拭き取り、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、魚をこんがり焼き、皿に盛る。
- ⑤ フライパンにバターとみじん切りにしたにんにくを入れ、火をかけ、たまねぎ、トマト、えのきたけを加え、よく炒め、煮詰める。さらに、ほうれん草を加え、炒め、Aを加え、全体を混ぜ合わせ、魚にかける。

1人分の栄養価と野菜の量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
217	18.6	9.4	12.8	0.7	122.5

※ 魚は、まあじ80gで計算。

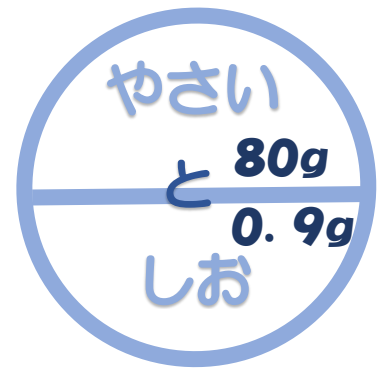


ポイント 旬の食材を選ぶ～小田原の地魚～





# あじのおろし煮



材料（4人分）

・あじ（3枚おろし）	40 g×8切れ	・油（野菜用）	小さじ2
・こしょう	適量	A	
・小麦粉	大さじ1	・しょうゆ	小さじ2と2/3
・油（魚用）	大さじ2	・みりん	大さじ1と小さじ1
・えのきたけ	40 g（1/2袋）	・だし汁	200ml
・なす	80 g（1本）	・みょうが	40 g（3個）
・大根	200 g（6 cm）		

減塩ポイント！ 香味野菜を活用しそやししょうがもおすすめ

## 作り方

- ① あじにこしょう、小麦粉をまぶす。
- ② えのきたけは、根元を切り落として3 cmの長さに切る。なすは、長めの細切りにする。大根は、すりおろす。
- ③ フライパンに油を熱し、あじをこんがり焼き、一度取り出す。
- ④ フライパンに油を熱し、えのき、なすを炒め、Aを加え、煮立てる。さらに、あじ、大根を加え、さっと煮る。
- ⑤ 器に盛り、干切りのみょうがを盛る。

1人分の栄養価と野菜の量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
224	18.2	12.0	8.9	0.9	80

## ポイント 食塩としょうゆの計量

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	1カップ (200ml)
食塩	塩分 6.0g	塩分 18.0g	塩分 18g
濃い口しょうゆ (塩分14.5%)	塩分 0.9g	塩分 2.6g	塩分 29g
うす口しょうゆ (塩分16.0%)	塩分 1.0g	塩分 2.9g	塩分 32g

# 鶏肉と冬野菜の炒め和え



## 材料（4人分）

・鶏肉（もも・皮なし）180g

A

・酒 大さじ1  
 ・しょうゆ 小さじ1  
 ・こしょう 適量  
 ・鶏卵（溶き卵） 1個  
 ・片栗粉 大さじ2  
 ・油（肉用） 大さじ1/2  
 ・しょうが 10g（1かけ）

・ブロッコリー 200g（2/3株）

・れんこん 100g（1/2節）

・にんじん 80g（1/2本）

・水菜 240g（1/2袋）

・油（野菜用） 大さじ1/2

B

・ヨーグルト 大さじ4

・マヨネーズ 大さじ2

・しょうゆ 小さじ2

・こしょう 適量

## 作り方

- ① 一口大のそぎ切りにした鶏肉と A をビニール袋に入れてもみ込む。さらに、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、れんこんとにんじんはいちょう切り、水菜は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼き、取り出す。
- ④ フライパンに油、みじん切りにしたしょうがを入れて火にかける。香りが出てきたら、野菜を加えて炒め、鶏肉を戻し入れる。Bを加え、火を止め、混ぜ合わせる。
- ⑤ 水菜を敷いた器に盛り付ける。

減塩ポイント！

ヨーグルトとマヨネーズを活用

## 1人分の栄養価と野菜の量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
229	15.4	11.4	16.7	1.0	157.5



## ポイント 外食・買い物では栄養成分表に注目

ナトリウム 400mg = 食塩 約1g

食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1000

食塩  
約8g

例) 即席カップめん

エネルギー 〇〇〇kcal

たんぱく質 〇.〇kcal

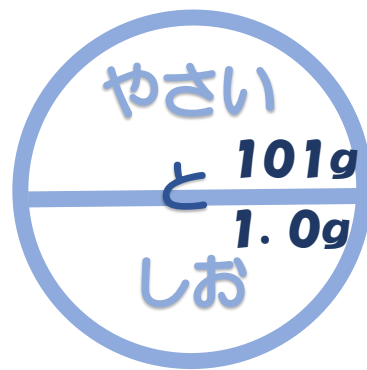
脂質 〇〇.〇kcal

炭水化物 〇〇.〇kcal

ナトリウム 3.2g



# 鶏肉と夏野菜のしょうが甘酢あん



## 材料（4人分）

- 鶏肉（もも・皮なし） 200 g
  - 酒 大さじ1
  - しょうが① 12 g（1かけ）
  - 片栗粉（鶏肉用） 大さじ2
  - ごま油（鶏肉用） 小さじ2
  - なす 120 g（1.5本）
  - 赤、黄パプリカ 各60 g（1/2個）
  - ズッキーニ 80 g（1本）
  - たまねぎ 80 g（1個）
  - しいたけ 60 g（4個）
  - ごま油（野菜用） 小さじ2
  - 水 200 c c
- A**
- しょうが② 12 g（1かけ）  
（すりおろす）
  - 酢 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ1と小さじ1
  - 砂糖 大さじ2と小さじ2
  - 水溶き片栗粉 適量
  - しそ 4枚

減塩ポイント！  
あんかけでからめる

## 作り方

- ① ひと口大に切った鶏肉、酒、すりおろしたしょうがをビニール袋に入れてもみ込み、冷蔵庫に入れ、15分おく。
- ② なす、パプリカは乱切り、ズッキーニはいちょう切り、たまねぎはくし型切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ ①に片栗粉を加え、全体にまぶす。フライパンにごま油を熱し、鶏肉をこんがり焼き、取り出す。
- ④ フライパンにごま油を熱し、野菜を炒め、鶏肉と水を加え、煮立たせる。さらに、Aを加えてひと煮立ちさせ、全体にからめるように炒め煮る。（一度火を止め、15分ほどおくと味がなじむ。）
- ⑤ とろみが足りない場合は、様子を見ながら水溶き片栗粉を加える。最後に、干切りにしたしそをちらす。

## 1人分の栄養価と野菜の量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
181	11.5	6.2	19.6	1.0	101

# さけの野菜のせ



材料（4人分）

- さけ 60g×4切れ
- 小麦粉 大さじ1
- 油（魚用） 小さじ2
- A
- しょうゆ 大さじ1と小さじ1
- みりん 大さじ1と小さじ1
- 酒 大さじ2と小さじ2
- 水 20ml
- なす 140g（1.5本）
- ブロッコリー 120g（1/2株）
- しめじ 80g（1/2パック）
- 油（野菜用） 大さじ1
- 水 100ml
- しょうが 20g（2かけ）

減塩ポイント！

下味はつけず、表面に調味料をからめる

## 作り方

- ① なすは、7mm幅の輪切り、ブロッコリーは、小房に分け、しめじは、石づきを切り落とし、ほぐす。
- ② 一口大に切ったさけに小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、さけをこんがり焼く。Aを半分加え、全体にからめ、皿に盛る。
- ④ フライパンに油を熱し、なすを焼き、さらにブロッコリー、しめじを入れ、炒める。水を加え、ふたをし、蒸し焼きにする。野菜に火が通ったら、残りのAを加え、全体にからめ、③のさけに盛り、千切りにしたしょうがを盛る。

1人分の栄養価と野菜の量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
186	16.3	7.8	10.2	1.0	70



ポイント

## 香味野菜を活用

みょうが



しょうが



しそ



ねぎ



にんにく



# お塩控えめ和風シチュー



## 材料（4人分）

- |             |            |         |           |
|-------------|------------|---------|-----------|
| ・鶏肉（もも・皮なし） | 200 g      | ・ブロッコリー | 80 g（4房）  |
| ・酒          | 大さじ1       | ・バター    | 16 g      |
| ・こしょう       | 適量         | ・小麦粉    | 40 g      |
| ・たまねぎ       | 100 g（1個）  | ・だし汁（水） | 適量        |
| ・じゃがいも      | 100 g（1個）  | ・牛乳     | 300ml     |
| ・にんじん       | 80 g（1/2本） | ・みそ     | 大さじ1と小さじ1 |
| ・れんこん       | 80 g（1/2本） | ・こしょう   | 適量        |
| ・しめじ        | 80 g（1/2袋） |         |           |

減塩ポイント！  
ルウをバターと小麦粉で

## 作り方

- ① 一口大に切った鶏肉に酒、こしょうをふる。
- ② たまねぎはくし型切り、じゃがいも、にんじん、れんこんは、小さめの一口大に切る。しめじは、石づきを切り落とし、ほぐす。ブロッコリーは、小房に分け、茹でる。
- ③ 鍋にバターを熱し、鶏肉を加え、軽く炒める。さらに、たまねぎを加えて炒める。たまねぎが透明になってきたら、ブロッコリー以外の材料を炒め、少量ずつ小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで、材料からめる。
- ④ 小麦粉がだまにならにように混ぜながら、少量ずつだし汁を加える。だし汁は、材料が浸るくらいまで加える。沸騰したら、火を弱め、煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、牛乳、みそ、こしょうを加える。最後に、ブロッコリーを加え、混ぜ合わせる。

## 1人分の栄養価と野菜の量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
255	16.8	9.0	26.4	1.1	105

◆◆食事のバランスを整えるためにできること◆◆

- ◆ 毎食、ごはん・パン・めん類などを必ず1品食べましょう！
- ◆ メインのおかずは、毎食1品にしましょう！
- ◆ 朝昼晩のどこかで小鉢1皿分の野菜をプラスしましょう！
- ◆ めん類のスープは残しましょう！
- ◆ アルコール飲料やジュース、菓子類は、ほどほどに！



食塩を控え、野菜たっぷりのレシピになっています。  
ぜひ、一度お試しください。

発行元・お問い合わせ先

発行 小田原市福祉健康部健康づくり課  
〒256-0816 小田原市酒匂2-32-16  
TEL 0465-47-0820

発行日 平成27年9月（平成28年3月改訂）