

～ 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

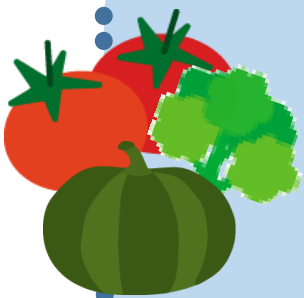
- や 野菜たっぷり
- さ 魚も食べて
- い 彩り豊かに
- と とにかく食べ過ぎない
- し 塩を減らして
- お 小田原を健康に！

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、

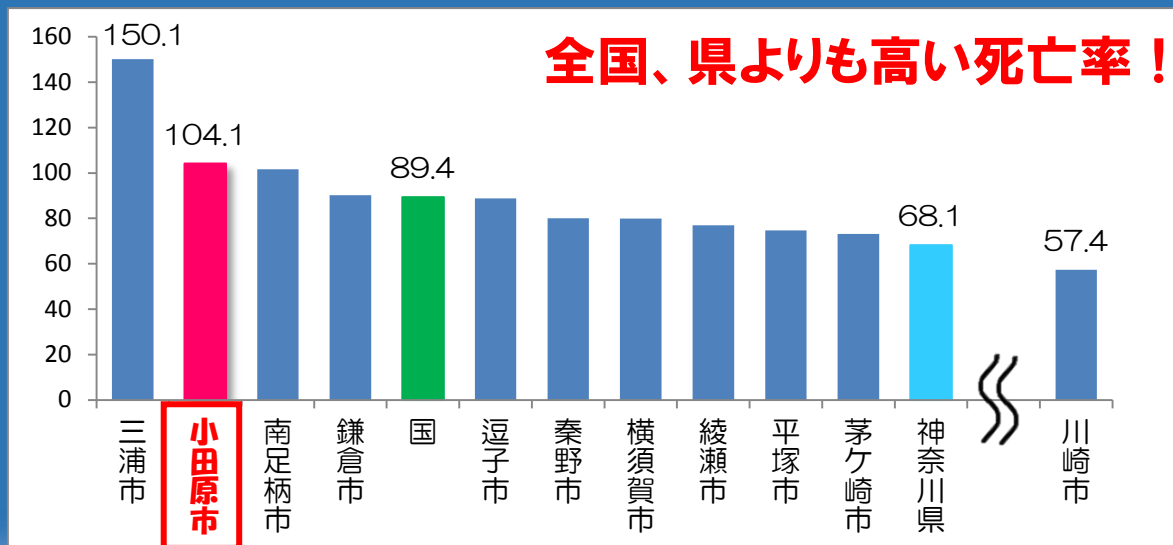
食塩の摂取量 1日 8g 未満 を目指します！



どうして、「野菜」と「塩」なの？



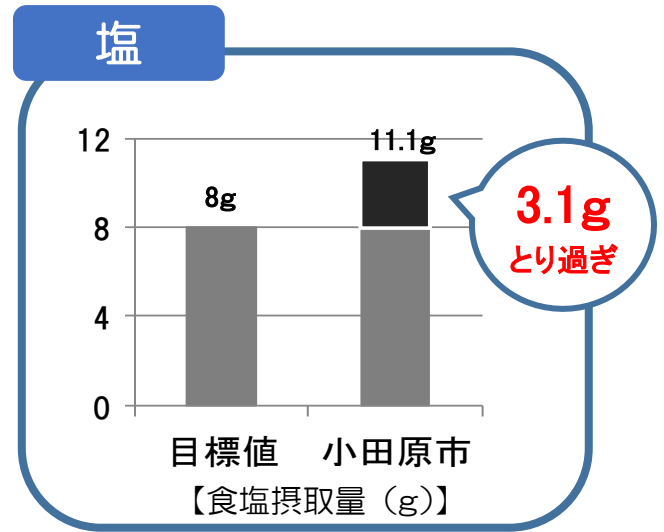
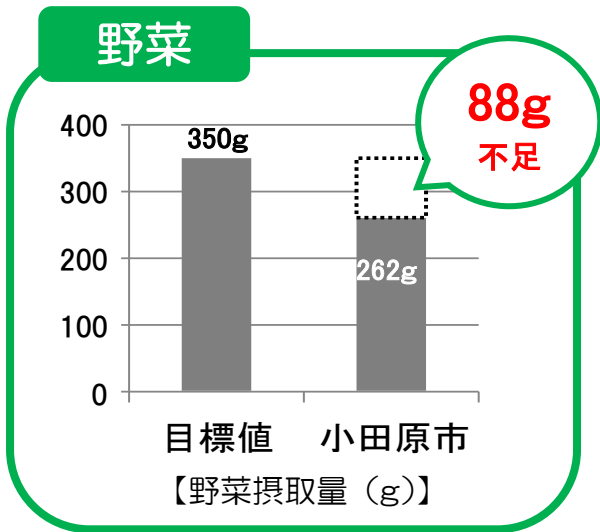
知っていますか？小田原の脳血管疾患のこと (人口10万対)



脳卒中予防 十か条

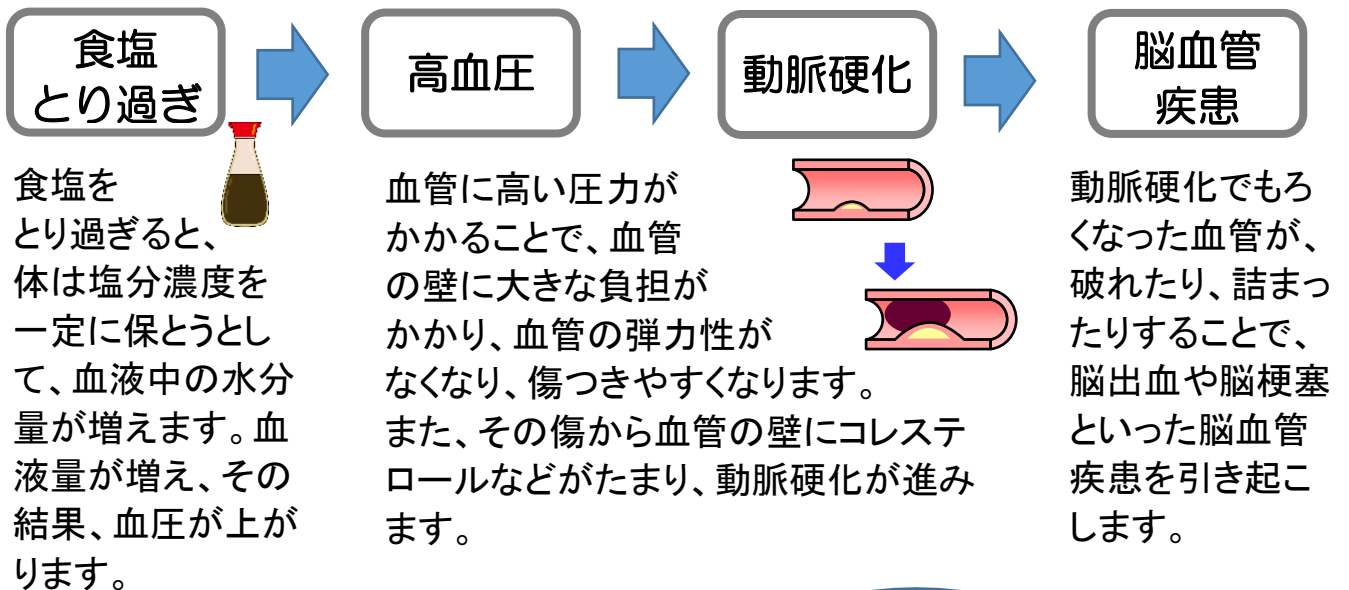
- 一 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 二 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 三 **不整脈** 見つかれば次第 すぐ受診
- 四 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- 五 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 六 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 七 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 八 体力に 合った**運動** 続けよう
- 九 万病の 引き金になる **太り過ぎ**
- 十 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

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！

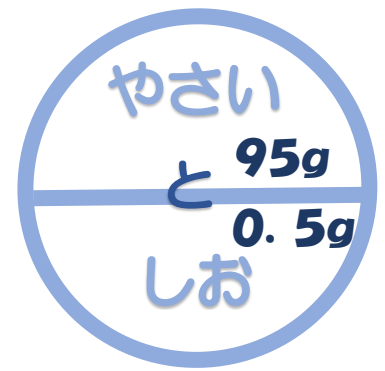
野菜に含まれるカリウムには、塩分を体から排出し、血圧を下げる効果があります。

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）

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|-------------|
| • 鶏肉（もも） | 280 g | • ピーマン | 80 g（3個） |
| • 塩 | 小さじ1/4 | • だいこん | 200 g（6 cm） |
| • こしょう | 適量 | • レモン果汁 | 20 ml |
| • にんにく | 20 g（2かけ） | • 粗挽きこしょう | 適量 |
| • オリーブ油 | 小さじ1 | • ミニトマト | 80 g（8個） |

※ 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

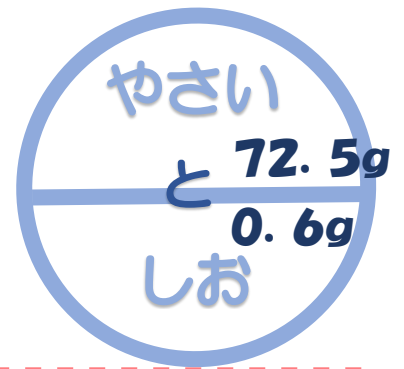
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
177	12.3	11.0	6.4	0.5	95



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



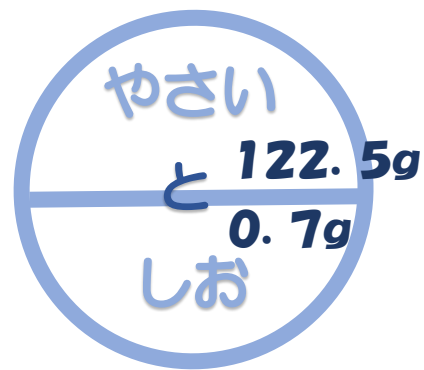
なす・とうがん



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（6cm）		

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3cm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

- 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。
- 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。
- フライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼き、取り出す。
- 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。
- 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

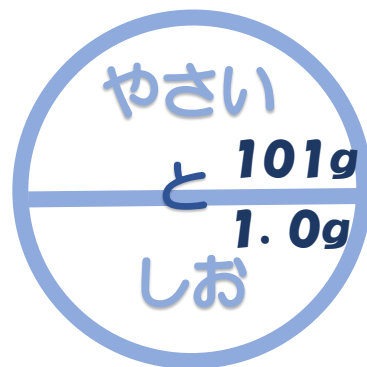
たんぱく質 〇.〇kcal

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ccoli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ぬように混ぜながら、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29年3月改訂）