



わかな会考案！

# 健康おうちレシピ集





## バランスの良い食事とは？

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、バランスのよい食事になります。毎食そろっているか確認してみましょう！

### 副菜

(野菜・海藻・きのこ類)  
主にビタミン・ミネラルの補給源。  
体の機能を整える。  
1食に小鉢1～2杯が目安

### 主菜

(肉・魚・卵・大豆製品)  
主にたんぱく質の補給源。  
体をつくるもとになる。  
1食に1皿が目安

### 主食

(ごはん・パン・麺類・芋類)  
主に糖質の補給源。  
体を動かすエネルギーになる。  
1食に茶碗1杯  
(150g～200g)が目安

### 汁物

具たくさんにすると副菜の代わりに野菜の補給源になる。  
食塩が多く含まれるため、  
1日1杯が目安



1日1回どこかで食べよう

### 牛乳・乳製品

カルシウムの補給源  
牛乳なら1日に  
コップ1杯が目安

### 果物

ビタミン類の補給源  
1日に  
約200gが目安

## 野菜、足りていますか？

野菜に含まれる「食物繊維」は満腹感を与えて食べすぎを防ぐほか、血糖値の急激な上昇を抑えます。ゆっくり、よく噛んで食べましょう。外食や総菜を利用する際も、野菜が使われている料理を選ぶよう心がけましょう。

**野菜はたっぷり！**  
**1日5皿**



目標  
1日350g以上

## 食塩のとりすぎに注意！

食塩のとりすぎは高血圧の原因になります。高血圧予防のために、日頃から薄味を心がけましょう。ハムやソーセージなど身近な加工食品にも食塩が多く含まれるため、1回に食べる量や食べる頻度が多くならないようにしましょう。

また、野菜類・大豆製品・果物・芋類などに多く含まれる「カリウム」は、食塩に含まれるナトリウムを体外に排泄する働きがあるため、カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

### <1日の食塩の目標量>

**男性：7.5g未滿 女性：6.5g未滿**

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

### 加工食品に含まれる食塩相当量



しょうゆラーメン  
6.0g



からあげ弁当  
4.6g



牛丼  
3.8g



たくあん2切れ  
(12g) 0.5g



ハム2枚(30g) 0.8g  
ソーセージ2本(50g) 1.0g

## 食塩を減らす工夫

料理をするときに実践してみましょう！

### 味付けは食品の表面に！

煮物などは、最初から調味料を入れて煮込むと、食材の中心部まで食塩がしみ込んでしまいます。調理の最後に調味料を加えて食材の表面に味をつけることで、調味料が少量でも味が濃く感じられます。



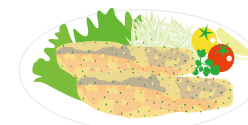
### 汁物は具たくさんで

一般的なみそ汁1杯あたりの食塩摂取量は、1.5gです。一方、みそ汁を具たくさんにすると飲む汁の量が減るため、1杯あたりの食塩摂取量は1.2gになります。そして、具材からうま味が出て、おいしく食べることができます。あわせて、具を野菜にすることで、野菜の摂取量アップにもつながります。



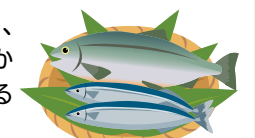
### 酸味・辛味・うま味・香ばしさを利用

酢やかんきつ類の酸味、辛味やハーブなどの香辛料、焼いた香ばしさなどを利用すると食塩ひかえめでもおいしく食べることができます。食材そのもののうま味、昆布やかつお節などのだしも上手に使いましょう。



### 旬の食材・新鮮な食材を使おう

旬の食材や新鮮な食材は、素材の味がよく、食塩ひかえめでもおいしく食べることができます。



※このレシピ集に記載しているだし汁はかつお・昆布の合わせだしを使用したものです。



## 組み合わせ例

# お肉がメインの献立



<献立例>  
 【主食】ごはん  
 【主菜】野菜の肉巻き  
 【副菜】7種の簡単チャプチェ  
 【副菜】白菜とベーコンのスープ

栄養成分  
 エネルギー：574 kcal 炭水化物：82.5g  
 たんぱく質：24.7g 食塩相当量：3.3g  
 脂質：16.0g

## ごはん(150g)

<栄養成分(1人分)> エネルギー：252kcal、たんぱく質：3.8g、脂質：0.5g、炭水化物：55.7g、食塩相当量：0g

## 野菜の肉巻き

### 材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り) … 12枚(240g)  
 こしょう … 少々  
 もやし … 1袋(240g)  
 ごぼう … 2/3本(120g)  
 ミニトマト … 8個(80g)  
 塩昆布 … 大さじ2強(16g)  
 酒 … 大さじ1と1/3

### 【作り方】

- 1 ごぼうは洗って包丁で皮をこそげ、ささがきにして水にさらす。ミニトマトは半分に切る。
- 2 豚肉は1枚ずつ間隔をあけて広げて、こしょうをふり、もやしを等分にのせ、手前からくるくると巻く。
- 3 フライパンに水気を切ったごぼうを広げ、2をのせる。塩昆布を全体に散らし、ミニトマトをのせる。酒を回し入れ、ふたをして強火にかけ、煮立ったら弱火にし、10～12分程度蒸す。

### ひとことメモ

蒸すことにより、お肉や野菜からおいしい「だし」が出るため、味付けは塩昆布と酒だけです。お好みの野菜を巻いても良いですね♪

<栄養成分(1人分)> エネルギー：161kcal、たんぱく質：14.9g、脂質：7.3g、炭水化物：9.2g、食塩相当量：0.8g

## 7種の簡単チャプチェ

### 材料(4人分)

ほうれん草 …… 1/3束(70g)  
 竹の子(水煮) …… 70g  
 えのき …… 3/4パック(70g)  
 しいたけ …… 3個(40g)  
 にんじん …… 1/3個(50g)  
 きゅうり …… 1/2本(50g)  
 卵 …… 1個  
 ① 砂糖 …… 小さじ1/2  
 酒 …… 小さじ1/3  
 サラダ油 …… 小さじ2  
 ② 砂糖 …… 小さじ2  
 酒 …… 小さじ2  
 しょうゆ …… 小さじ2  
 すりごま …… 大さじ1

### 【作り方】

- 1 ほうれん草、竹の子、えのき、しいたけ、にんじんは細切りにし、フライパンにサラダ油をひき一品ずつ炒める。①でそれぞれ味付けをし、ボウルに入れる。
- 2 ①の材料で錦糸卵をつくる。
- 3 きゅうりは細切りにする。
- 4 ①に②と③を加え、すりごまを加える。

### ひとことメモ

牛肉や春雨を入れると、さらにボリュームアップします。家の冷蔵庫にあるもので作ってみてください！

<栄養成分(1人分)>  
 エネルギー：76kcal、たんぱく質：3.7g、脂質：4.1g、炭水化物：7.2g、食塩相当量：1.9g



## 白菜とベーコンのスープ

### 材料(4人分)

白菜 …… 2枚(200g)  
 ベーコン …… 2枚(34g)  
 春雨(乾) …… 30g  
 しめじ …… 1/2パック(50g)  
 しょうが …… 1かけ(20g)  
 コンソメ(顆粒) …… 小さじ2弱(5g)  
 水 …… 4カップ  
 ① しょうが …… 少々  
 酒 …… 大さじ1  
 ごま油 …… 小さじ1/2

### 【作り方】

- 1 白菜の軸は2cm幅に切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- 2 ベーコンは2cm幅に切る。しょうがは千切りにする。
- 3 春雨は少し硬めにゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- 4 しめじは小房に分ける。
- 5 鍋に水、コンソメ、白菜の軸、2を入れ火にかける。煮立ったら白菜の葉と3、4を加え、再び煮立ったら①で味を調え、最後にごま油を加える。

### ひとことメモ

白菜以外にも、余ったレタスやねぎの青い部分などを入れても美味しくできます。

<栄養成分(1人分)> エネルギー：85kcal、たんぱく質：2.3g、脂質：4.1g、炭水化物：10.4g、食塩相当量：0.6g



## 組み合わせ例

# お魚がメインの献立



<献立例>  
 【主食】 ごはん  
 【主菜】 たらのトマト煮  
 【副菜】 やまいものねばねば  
 スタミナサラダ  
 【副菜】 きのこの炒め物

栄養成分  
 エネルギー：528kcal 炭水化物：85.2g  
 たんぱく質：25.2g 食塩相当量：1.9g  
 脂質：10.3g

## ごはん (150g)

<栄養成分(1人分)>エネルギー：252kcal、たんぱく質：3.8g、脂質：0.5g、炭水化物：55.7g、食塩相当量：0g

## たらのトマト煮

### 【作り方】

- 1 たらは1切れを半分に切り、こしょうをふる。
- 2 たまねぎ、にんじんはくし形に切り、にんじんは面取りをする。しめじは小房に分ける。
- 3 ブロccoliは小房に分けてゆでる。
- 4 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒め、小麦粉をふり入れ、①を加えてよく混ぜる。煮立ったらにんじん、しめじを加え、火を弱めて5～6分煮る。
- 5 ①を加えてあくを取り、塩で味を調えたら8分程度煮て②を加える。

### ひとことメモ

魚の中でもエネルギーの少ない「たら」を使用しているので、カロリーダウンになります。野菜もたくさん入っているので、コクがあって美味しくいただけます。

<栄養成分(1人分)>エネルギー：138kcal、たんぱく質：15.3g、脂質：3.0g、炭水化物：13.8g、食塩相当量：1.0g

材料(4人分)  
 たら …… 6切れ(1切れ70g)  
 こしょう …… 少々  
 たまねぎ …… 3/4個(150g)  
 にんじん …… 1/2本(80g)  
 しめじ …… 1パック(100g)  
 ブロccoli …… 1/3個(80g)  
 バター …… 大さじ1  
 小麦粉 …… 大さじ2弱  
 ① トマトピューレ …… 80g  
 コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/2  
 水 …… 2カップ  
 塩 …… 小さじ1/3

## やまいものねばねばスタミナサラダ

### 材料(4人分)

やまいも …… 100g  
 トマト …… 小1個(130g)  
 紫たまねぎ …… 1/2個(100g)  
 きゅうり …… 小1本(70g)  
 オクラ …… 2本(20g)  
 みょうが …… 2個(20g)  
 大葉 …… 4枚(4g)  
 かつお節 …… 4g  
 マヨネーズ …… 小さじ1  
 昆布しょうゆ …… 小さじ1弱

### 【作り方】

- 1 オクラは塩少々(分量外)をふってまな板の上で転がし(板ずり)、1分程度ゆでる。
- 2 やまいもは皮をむき1cm角に切る。
- 3 トマト、紫たまねぎは1.5cm角に切り、きゅうりは縦半分に切ってから薄切りに、オクラとみょうがは5mm幅の輪切り、大葉は5mm幅に切る。
- 4 材料をすべて器に入れ、かつお節をかけ混ぜ合わせる。
- 5 マヨネーズと昆布しょうゆをかける。

### ひとことメモ

季節により、好みのものにアレンジしてお楽しみください。(納豆、めかぶ、もずく、かにかま、ハム、ツナ等)

<栄養成分(1人分)>エネルギー：61kcal、たんぱく質：2.8g、脂質：1.4g、炭水化物：10.3g、食塩相当量：0.1g

## きのこの炒め物

### 材料(4人分)

しめじ …… 2/3パック(70g)  
 エリンギ …… 1パック(80g)  
 白菜 …… 小2枚(130g)  
 チンゲンサイ …… 1株(100g)  
 もやし …… 1/3袋(80g)  
 ウィンナーソーセージ …… 2本(40g)  
 にんにく(みじん切り) …… 1かけ(10g)  
 サラダ油 …… 小さじ2  
 ① 鶏ガラスープ …… 30cc  
 塩 …… 小さじ1/2弱  
 酒 …… 小さじ2  
 片栗粉 …… 小さじ2/3  
 ごま油 …… 小さじ1/3

### 【作り方】

- 1 しめじは小房に分け、エリンギは細切りにする。
- 2 白菜とチンゲンサイは葉と軸に分けて食べやすい大きさに切る。
- 3 ウィンナーソーセージは細切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、にんにくを炒めて香りが出たら①～③ともやしを加えて炒める。
- 5 ④を入れて煮立ってきたら、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみがついたら最後にごま油を加える。



### ひとことメモ

水っぽくなるので、強火で手早く火を通すのがポイントです。豚バラ肉の薄切りや厚揚げを入れても美味しいです。もやしはひげ根をとると口当たりがよくなります。

<栄養成分(1人分)>エネルギー：77kcal、たんぱく質：3.3g、脂質：5.4g、炭水化物：5.4g、食塩相当量：0.8g



## 組み合わせ例

# 豆腐がメインの献立



<献立例>

【主食】さけと野沢菜漬の混ぜ寿し

【主菜】豆腐ステーキ  
きのこあんかけ

【副菜】小松菜のすまし汁

栄養成分

エネルギー：540kcal 炭水化物：78.4g  
たんぱく質：24.4g 食塩相当量：3.4g  
脂質：13.1g

### 組み合わせのポイント！

豆腐をメインにした献立では、主食にさけなどのたんぱく源を加えることで、満足感が得られます。ごはんには味をつけるときは、全体の食塩量にも注意してくださいね！

## さけと野沢菜漬の混ぜ寿し

### 材料(4人分)

ごはん …………… 600g  
砂糖 …………… 大さじ1と1/3  
① 塩 …………… 小さじ2/3  
酢 …………… 小さじ1強  
紅ざけ …… 2切れ(1切れ70g)  
野沢菜漬 …………… 100g  
いりごま …………… 6g

### 【作り方】

- ① ①を合わせておき、温かいごはん混ぜる。
- ② 紅ざけはグリルで焼き、皮と骨を取り除きほぐしておく。
- ③ 野沢菜漬は軽く水洗いし、茎は1cm長さに、葉は粗みじんに切る。
- ④ ①に②と③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ お好みでいりごまをふりかける。

### ひとことメモ

さけと野沢菜漬の塩分量により、合わせ酢の塩分量を調整してください。野沢菜の葉は混ぜ込まずに、ごはんを巻いておにぎりのようにしても美味しいです。

<栄養成分(1人分)>エネルギー：327kcal、たんぱく質：12.2g、脂質：2.9g、炭水化物：60.2g、食塩相当量：1.9g

## 豆腐ステーキ きのこあんかけ

### 材料(4人分)

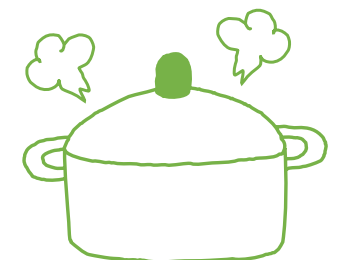
豆腐(木綿) …………… 2丁(600g)  
片栗粉 …………… 大さじ2と1/3強  
サラダ油 …………… 大さじ1と1/3  
しめじ …………… 2/3パック(60g)  
まいたけ …… 2/3パック(60g)  
白菜(千切り) …… 小1枚(80g)  
① にんじん(千切り) …… 1/2本(80g)  
たまねぎ(千切り) …… 小1/2個(80g)  
だし汁 …………… 1カップ  
酒 …………… 大さじ1と2/3  
② しょうゆ …………… 小さじ2  
みりん …………… 小さじ2  
片栗粉 …………… 大さじ1  
小ねぎ(小口切り) …… 2本(8g)

### 【作り方】

- ① 豆腐をペーパーに包み、しっかり水切りしておく。
- ② ①を6等分に切り、片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油をひき、豆腐の表面に焼き色がつくまで焼いて皿に盛りつける。
- ③ しめじとまいたけは小房に分ける。
- ④ 鍋に②を入れ、煮立たせる。
- ⑤ ①と③を加えて再び煮立ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 豆腐の上に⑤をかけて小ねぎをのせる。

<栄養成分(1人分)>

エネルギー：201kcal、たんぱく質：10.9g、脂質：10.1g、炭水化物：15.8g、食塩相当量：0.7g



## 小松菜のすまし汁

### 材料(4人分)

小松菜 …………… 2株(80g)  
えのき …………… 1/2パック(40g)  
ねぎ …………… 20cm(20g)  
だし汁 …………… 3カップ  
① 塩 …………… 少々  
しょうゆ …………… 小さじ1と1/3

### 【作り方】

- ① 小松菜とえのきは5cm長さに、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら①を入れ、①で味を調える。

<栄養成分(1人分)>

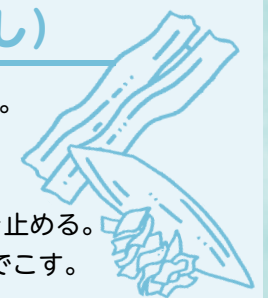
エネルギー：12kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：0.1g、炭水化物：2.4g、食塩相当量：0.8g

## 基本のだしのとり方(かつお・昆布だし)

### 材料(4人分)

昆布 …………… 6g  
かつお節 …………… 20g  
水 …………… 3カップ

- ① 昆布は固く絞ったふきんで表面を軽くふく。
- ② 鍋に①の昆布を水に入れ中火にかける。
- ③ 沸騰直前に鍋から昆布を取り出す。
- ④ かつお節を③に加え沸騰したらすぐに火を止める。
- ⑤ あくを取り30秒ほどおいてからざるなどでこす。





# 単品メニュー集

献立例のものを入れ替えたり、普通の食事にプラスしたりして栄養バランスを整えましょう。

## にらと竹の子の花びらまんじゅう



### 【作り方】

- 1 豚ひき肉に塩を入れてよくこね、①を加えてさらにこねる。肉は2つのボウルに半分ずつ分けておく。
- 2 にらとねぎをみじん切りに、竹の子は粗みじん切りにする。
- 3 ①の片方ににらを混ぜ、もう片方にねぎと竹の子を混ぜる。餃子の皮にそれぞれタネを入れて花びら風に包む。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、花びら側を下にして並べてこんがり焼く。
- 5 裏面もカリッとなるまで焼き、お好みでからししょうゆを添える。

<栄養成分(1人分)>エネルギー：241kcal、たんぱく質：13.1g、脂質：15.0g、炭水化物：11.6g、食塩相当量：1.5g

### 材料(20個分)

- 豚ひき肉 …… 300g  
 塩 …… 小さじ1/2  
 砂糖 …… 小さじ1/2  
 ① ごま油 …… 大さじ1  
 水 …… 大さじ3  
 にら …… 1/4束(25g)  
 ねぎ …… 1/2本(50g)  
 竹の子(水煮) …… 1/4個(50g)  
 餃子の皮 …… 20枚  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 からししょうゆ …… お好み

### ひとことメモ

餃子の皮を花びら風に包むことで見た目も華やかに仕上がります。

## なす・いんげん・にんじんのゴマ煮



### 【作り方】

- 1 なすは縦半分に切り、さらに斜めに3等分に切る。いんげんは筋をとり、1分程度ゆで、長い物は半分に切る。
- 2 にんじん、れんこんは一口大に切り、(れんこんは水にさらしてあく抜きをし、)下ゆでする。
- 3 鍋にごま油をひき、なすを炒め、②を加えて、油が回ったらだし汁を加える。
- 4 煮立ったら④を加え、落しぶたをして7～8分煮る。
- 5 ふたをとり、煮汁が半分程度になったら味を見て、すりごまといんげんを加えて混ぜる。

<栄養成分(1人分)>エネルギー：98kcal、たんぱく質2.4g、脂質：6.9g、炭水化物：7.2g、食塩相当量：0.6g

### 材料(4人分)

- なす …… 大1本(100g)  
 いんげん …… 8本(80g)  
 にんじん …… 2/3本(100g)  
 れんこん …… 1/3節(70g)  
 ごま油 …… 大さじ1弱  
 だし汁 …… 120cc  
 ① 酒 …… 小さじ2  
 しょうゆ …… 小さじ2と1/2  
 みりん …… 小さじ2  
 すりごま …… 大さじ2

### ひとことメモ

仕上げにすりごまを使うことにより、味にこくとまるやかさが出ます。煮汁が半分になったら、味を見てお好みで調整してください。

## 白菜と水菜の温サラダ



### 【作り方】

- 1 白菜は大きめの1口大に切り、耐熱容器に広げて入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 2 水菜は3～4cm長さに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒めて香りが出たら、ちりめんじゃこ、いりごまの順に入れて炒め、④を加えてひと煮たちさせる。
- 4 器に①と②を盛り合わせ、③をかけ、小ねぎを散らす。

<栄養成分(1人分)>エネルギー：194kcal、たんぱく質：4.9g、脂質：13.1g、炭水化物：14.1g、食塩相当量：1.1g

### 材料(4人分)

- 白菜 …… 2枚(200g)  
 水菜 …… 2株(120g)  
 オリーブ油 …… 大さじ1  
 にんにく(みじん切り) …… 1/3かけ(3g)  
 ちりめんじゃこ …… 20g  
 いりごま …… 大さじ1弱  
 ① 酢 …… 大さじ3  
 しょうゆ …… 大さじ1  
 小ねぎ …… 4本(16g)

ドレッシング

### ひとことメモ

いりごまやにんにくをきかせて野菜とじゃこをうまく組み合わせたあっさりしたサラダです。

<栄養成分(1人分)>  
 エネルギー：69kcal、たんぱく質：3.2g、脂質：4.3g、炭水化物：4.9g、食塩相当量：0.9g

## ラタトゥイユ



### 【作り方】

- 1 なすは輪切りにして水にさらし、水気を切る。たまねぎ、赤・黄パプリカ、ズッキーニは1.5cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒めて香りが出たらたまねぎを入れ、半透明になるまで炒める。
- 3 赤・黄パプリカを加えて炒めたら、なす、ズッキーニ、細切りにしたベーコンを加えてさらに1～2分炒める。
- 4 ③に④を入れてさっと混ぜ、ふたをして弱めの中火で20分程度煮る。途中様子を見ながら混ぜる。
- 5 塩・こしょうで味を調える。

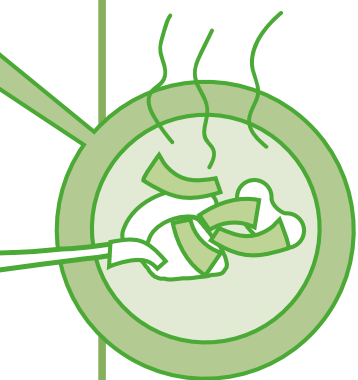
<栄養成分(1人分)>エネルギー：194kcal、たんぱく質：4.9g、脂質：13.1g、炭水化物：14.1g、食塩相当量：1.1g

### 材料(4人分)

- なす …… 2本(160g)  
 たまねぎ …… 中1個(200g)  
 赤パプリカ …… 1/2個(15g)  
 黄パプリカ …… 1/2個(15g)  
 ズッキーニ …… 1本(170g)  
 ベーコン …… 4枚(68g)  
 にんにく(みじん切り) …… 2かけ(20g)  
 オリーブ油 …… 大さじ2  
 コンソメ顆粒 …… 小さじ2弱(5g)  
 ① トマト缶 …… 1缶(400g)  
 白ワイン …… 大さじ3  
 ローリエ …… 1枚  
 塩・こしょう …… 少々

### ひとことメモ

フランスパンと一緒に食べたり、そうめんのにのせて、めんつゆを大さじ2～3杯かけて混ぜて食べたりするのもおすすめです。



# 私たちは 相模原市食生活改善推進団体 わかな会です

私たちは、相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。

現在は、約300人の会員が、健康づくりのための食の普及や地域の食文化を継承するため、郷土料理の普及などを行っています。



## 活 動 内 容

食生活を中心とした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています！例えば「親子のクッキング教室」、「野菜をたくさん使ったヘルシー料理」、「郷土料理（うどんづくり・酒まんじゅうづくり）」など、様々な取り組みをしています。

## わかな会 Q & A

**Q** わかな会の開催する教室に参加したいときはどうしたらいいの？

**A** 公民館等で教室を実施するときは、主に各地域の「地域情報紙」（回覧板）でお知らせしています！  
電話でお申し込みください。

**Q** 自分もわかな会に入りたいけど、どうしたら入れるの？

**A** わかな会の会員として活動するためには、相模原市で実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。

「食生活改善推進員養成講座」では地域での食生活改善活動に必要な、食生活の基礎知識、生活習慣病予防やライフステージ別の食事、栄養成分表示や栄養価計算等について学びます。  
食生活改善推進員養成講座の参加募集については、市の広報やホームページに掲載します！



— お問い合わせ —

相模原市 健康福祉局 保健衛生部 健康増進課

☎042-769-8274 (直通)