

1日の献立例

食材と調味料を正しく計量することは、
適塩レシピを作る大切なポイントです。
うす味に慣れましょう！

1日分の栄養価

| | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 1794kcal | 炭水化物 | 276.0g |
| たんぱく質 | 71.0g | 食塩相当量 | 5.9g |
| 脂質 | 49.4g | 食物繊維 | 32.3g |

朝食

1食分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 611kcal |
| たんぱく質 | 21.0g |
| 脂質 | 20.8g |
| 炭水化物 | 91.5g |
| 食塩相当量 | 2.2g |
| 食物繊維 | 15.4g |



巣ごもりパン

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 309kcal |
| たんぱく質 | 12.0g |
| 脂質 | 11.6g |
| 炭水化物 | 42.9g |
| 食塩相当量 | 1.9g |
| 食物繊維 | 7.9g |

材料(2人分)

| | |
|-----------|-------|
| 食パン(6枚切り) | 2枚 |
| じゃがいも | 中1/2個 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| キャベツ | 100g |
| 卵 | 2個 |
| ブラックペッパー | 少々 |

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき薄切り、キャベツは千切りにする。
- ②電子レンジでじゃがいもは2分、キャベツは1分加熱する。
- ③マヨネーズをフライパンで熱し、じゃがいもを焼く。
- ④③に醤油を加え、焼き目が付くまで焼く。
- ⑤食パンに④、②のキャベツ、割った卵の順にのせて、ブラックペッパーをかけてトースターで卵が好みの固さになるまで焼く。

カラフルフレンチサラダ

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 40kcal |
| たんぱく質 | 2.0g |
| 脂質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 8.6g |
| 食塩相当量 | 0g |
| 食物繊維 | 3.0g |

材料(2人分)

| | |
|--------|------|
| レタス | 40g |
| ブロッコリー | 80g |
| コーン | 20g |
| ミニトマト | 4個 |
| ★砂糖 | 小さじ1 |
| ★塩 | 少々 |
| ★レモン汁 | 大さじ1 |
| ★こしょう | 少々 |

作り方

- ①レタス、ブロッコリーは一口大にカットし、ブロッコリーは茹でる。
- ②ミニトマトは半分にカットする。
- ③①②コーンを皿に盛り、混ぜ合わせた★をかける。

卵とブラックペッパーの相性抜群！

じゃがいもを味付けしておくことで、

おいしさが増すよ！



グラノーラヨーグルト

材料(2人分)

| | |
|-----------|------|
| 無糖ヨーグルト | 200g |
| フルーツグラノーラ | 100g |

作り方

フルーツグラノーラにヨーグルトをかける。

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 262kcal |
| たんぱく質 | 7.0g |
| 脂質 | 8.9g |
| 炭水化物 | 40.0g |
| 食塩相当量 | 0.3g |
| 食物繊維 | 4.5g |



生姜焼き丼

1人分の栄養価 (麦入りごはん180gの場合)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 502kcal |
| たんぱく質 | 22.7g |
| 脂質 | 11.3g |
| 炭水化物 | 77.7g |
| 食塩相当量 | 1.4g |
| 食物繊維 | 4.7g |

1食分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 607kcal |
| たんぱく質 | 24.2g |
| 脂質 | 14.0g |
| 炭水化物 | 96.7g |
| 食塩相当量 | 1.8g |
| 食物繊維 | 7.0g |

材料(2人分)

| | |
|---------|--------|
| 豚もも薄切り | 200g |
| しめじ | 60g |
| ★醤油 | 大さじ1 |
| ★砂糖 | 大さじ1 |
| ★おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ | 100g |
| オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| 葉ねぎ | 適量 |
| 麦入りごはん | 2人分 |



作り方

- ①玉ねぎは1cm幅にスライスする。しめじは石づきを切り落としほぐす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを2～3分炒めたら、皿に取り出しておく。
- ③同じフライパンに豚肉を入れて炒め、色が変わってきたらしめじも入れて炒める。火が通ったら★を入れてさらに1分ほど炒める。
- ④器にごはんを盛り、玉ねぎ、③の順に盛り付ける。最後に小口切りにした葉ねぎをのせる。



トマトのさっぱり和え

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 49kcal |
| たんぱく質 | 1.1g |
| 脂質 | 2.6g |
| 炭水化物 | 5.7g |
| 食塩相当量 | 0.4g |
| 食物繊維 | 1.6g |

材料(2人分)

| | |
|--------|------|
| トマト | 160g |
| フリルレタス | 4枚 |
| 青じそ | 2枚 |
| みょうが | 1個 |
| ★醤油 | 小さじ1 |
| ★酢 | 小さじ1 |
| ★ごま油 | 小さじ1 |
| ★白いりごま | 小さじ1 |

作り方

- ①トマトはくし切りにする。青じそとみょうがは千切りにする。
- ②★を混ぜ合わせてトマトと和える。
- ③器にフリルレタスをして②を入れ、青じそとみょうがを盛り付ける。

フルーツ 2人分

材料(2人分)

| | |
|-----|----|
| バナナ | 1本 |
|-----|----|

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 56kcal |
| たんぱく質 | 0.4g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 13.3g |
| 食塩相当量 | 0g |
| 食物繊維 | 0.7g |

生姜焼き丼は玉ねぎのシャキシャキ感を残しておくことで、食感を楽しくておいしく食べられるよ！葉味たっぷりですっぱりとした副菜と一緒に召し上がれ♪



夕食

1食分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 576kcal |
| たんぱく質 | 25.8g |
| 脂質 | 14.6g |
| 炭水化物 | 87.8g |
| 食塩相当量 | 1.9g |
| 食物繊維 | 9.9g |

麦入りごはん

1人分(180g)の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 271kcal |
| たんぱく質 | 4.4g |
| 脂質 | 0.7g |
| 炭水化物 | 61.3g |
| 食塩相当量 | 0g |
| 食物繊維 | 2.7g |

材料(作りやすい分量)

| | |
|---|----------------|
| 米 | 1合 |
| 麦 | 60g |
| 水 | 炊飯器の1合の線より少し多め |



あんかけのみぞれにとろみを

つけることがポイント！塩味を感じやすくなって

塩分少な目でもおいしく食べられるよ！

ぶりのみぞれあんかけ

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 209kcal |
| たんぱく質 | 15.5g |
| 脂質 | 10.5g |
| 炭水化物 | 14.0g |
| 食塩相当量 | 0.4g |
| 食物繊維 | 2.0g |

材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| ぶり | 2切れ |
| かぼちゃ | 25g |
| オクラ | 2本 |
| 大根 | 100g |
| ★だし汁 | 大さじ1 |
| ★すりおろし生姜 | 小さじ2 |
| ★醤油 | 小さじ2/3 |
| ★酢 | 小さじ1 |
| ★砂糖 | 小さじ1/2 |
| 水溶性片栗粉 | 適量 |
| 葉ねぎ | 適量 |

作り方

- ①大根はすりおろして水気を切る。
- ②かぼちゃは薄切りにしてフライパンで蓋をして両面焼く。
- ③オクラはガクを取って茹で、縦半分にする。
- ④ぶりの水気をキッチンペーパーでふきとり、フライパンにクッキングシートをしき表面から焼く。
- ⑤こんがり焼いたら裏返して蓋をして中火で焼く。
- ⑥小鍋に①と★を入れて煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器にぶりを盛り付け、⑥をかけて葉ねぎを盛り、②③を添える。



ごまからし和え

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 34kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| 脂質 | 1.4g |
| 炭水化物 | 4.3g |
| 食塩相当量 | 0.6g |
| 食物繊維 | 2.5g |

材料(2人分)

| | |
|-------|--------|
| ほうれん草 | 120g |
| 人参 | 20g |
| 生わかめ | 20g |
| ★すりごま | 小さじ2 |
| ★醤油 | 小さじ2/3 |
| ★からし | 3g |

作り方

- ①ほうれん草は茹でて、水にさらし4cm幅に切る。人参は千切りにし、茹でる。生わかめは洗って塩を落とし食べやすい大きさに切る。
- ②★を混ぜて和え衣を作り、①と和える。

味噌汁

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 62kcal |
| たんぱく質 | 4.1g |
| 脂質 | 2.0g |
| 炭水化物 | 8.2g |
| 食塩相当量 | 0.9g |
| 食物繊維 | 2.7g |

材料(2人分)

| | |
|-----|------|
| だし汁 | 300g |
| 味噌 | 12g |
| なす | 50g |
| ごぼう | 40g |
| 人参 | 20g |
| 豆腐 | 100g |
| 青のり | 適量 |

作り方

- ①人参となすはいちょう切りに、ごぼうは縦半分にしてから斜め薄切りにする。
- ②だし汁で①を煮て、火が通ったら味噌を溶き入れる。
- ③豆腐を角切りにして味噌が沸騰する前に②に入れる。
- ④盛り付け後、青のりをかける。

主菜レシピ



1人分の栄養価 (麦入りごはん180gの場合)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 640kcal |
| たんぱく質 | 26.2g |
| 脂質 | 25.4g |
| 炭水化物 | 78.3g |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 食物繊維 | 7.4g |

バターチキンカレー

材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| 鶏もも肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 100g |
| しめじ | 50g |
| 水煮大豆 | 20g |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| カレー粉 | 大さじ1 |
| ★カットトマト缶 | 200g |
| ★顆粒コンソメ | 小さじ1/2 |
| 牛乳 | 100ml |
| バター | 10g |
| 麦入りごはん | 2人分 |
| パセリ | 適量 |

作り方

- ①鶏もも肉は3cm角に切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとおろしにんにく、おろし生姜を入れて中火で熱し、香りが出たら、鶏肉を焼く。鶏肉に焼き色がついたら、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ③具材に火が通ってきたら、カレー粉を加えて全体になじませ、水煮大豆と★を加えて5分ほど煮る。
- ④牛乳を加えてさらに5分ほど煮て、最後にバターを加える。
- ⑤皿にご飯を盛り、④をかけてみじん切りにしたパセリをのせる。

ルーと塩を使わずにコンソメ

だけが減塩のコツ



1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 206kcal |
| たんぱく質 | 19.0g |
| 脂質 | 10.8g |
| 炭水化物 | 8.4g |
| 食塩相当量 | 0.6g |
| 食物繊維 | 1.2g |

タイのカルパッチョ

材料(2人分)

| | |
|-----------|------|
| タイの刺身 | 200g |
| ミニトマト | 4個 |
| 水菜 | 20g |
| キウイフルーツ | 1/2個 |
| ★酢 | 小さじ1 |
| ★塩 | 1g |
| ★あらびきこしょう | 少々 |
| ★オリーブオイル | 大さじ1 |

作り方

- ①ミニトマトは4等分に切り、水菜は2cm幅に切る。キウイフルーツは粗みじん切りにする。
- ②皿にタイの刺身をのせ、ミニトマト、水菜を散らす。
- ③みじん切りにしたキウイフルーツと★を混ぜ合わせ、②にかける。

キウイの酸味がお刺身との

相性抜群♪



1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 213kcal |
| たんぱく質 | 13.5g |
| 脂質 | 12.8g |
| 炭水化物 | 11.0g |
| 食塩相当量 | 0.5g |
| 食物繊維 | 2.0g |

豚肉と野菜の甘酢炒め

材料(2人分)

| | |
|---------|--------|
| 豚こま切れ肉 | 150g |
| 小松菜 | 100g |
| しいたけ | 30g |
| 人参 | 30g |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| ★おろし生姜 | 小さじ2/3 |
| ★醤油 | 大さじ1/2 |
| ★みりん | 大さじ1/2 |
| ★酢 | 大さじ1/2 |
| ★片栗粉 | 3g |

作り方

- ①小松菜は5cm幅に切る。人参は5cmの短冊切り、しいたけは薄切りにする。★は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③人参を加えて炒め、その後小松菜を入れてしんなりするまで炒める。
- ④混ぜ合わせた★を加えて、とろみがつくまで全体を炒める。

酢と生姜でさっぱりと塩分控えめ!

副菜レシピ



1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 23kcal |
| たんぱく質 | 2.0g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 4.6g |
| 食塩相当量 | 0.5g |
| 食物繊維 | 2.1g |

いそべ和え

材料(2人分)

| | |
|------|------|
| 小松菜 | 80g |
| 人参 | 30g |
| えのき | 30g |
| 焼きのり | 2g |
| ★醤油 | 小さじ1 |
| ★だし汁 | 小さじ1 |
| かつお節 | 2g |

作り方

- ①人参は千切り、小松菜とえのきは5cm幅に切る。
- ②①をすべて茹でて、粗熱が取れたら絞って水気を切る。
- ③★と②をボウルに入れて混ぜ合わせ、かつお節とちぎった焼きのりを加えて和える。

のりとかつお節の香りとうま味で
パクパクいけちゃう！



1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 24kcal |
| たんぱく質 | 0.4g |
| 脂質 | 0g |
| 炭水化物 | 6.1g |
| 食塩相当量 | 0.2g |
| 食物繊維 | 1.4g |

なます

材料(2人分)

| | |
|------|--------|
| 大根 | 80g |
| 刻み昆布 | 2g |
| 人参 | 10g |
| えのき | 10g |
| なめこ | 15g |
| ★砂糖 | 大さじ1/2 |
| ★酢 | 大さじ1 |
| ★醤油 | 1g |

作り方

- ①大根は細切りにし、混ぜ合わせた★に漬ける。
- ②刻み昆布は水で戻し水気を切る。
- ③人参は細切りに、えのきは3cm幅に切る。
- ④③となめこをそれぞれ茹でて水気を切る。
- ⑤①に②、④を合わせて和え、器に盛る。

刻み昆布でうま味マジマジ！



1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 65kcal |
| たんぱく質 | 2.2g |
| 脂質 | 0.7g |
| 炭水化物 | 13.2g |
| 食塩相当量 | 0.1g |
| 食物繊維 | 1.5g |

ヨーグルトサラダ

材料(2人分)

| | |
|-------|--------|
| キャベツ | 100g |
| りんご | 60g |
| レーズン | 10g |
| 粉チーズ | 大さじ1/2 |
| ヨーグルト | 60g |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |

作り方

- ①キャベツは千切りにして電子レンジで1分加熱する。りんごは1口大にカットし、レーズンは水で戻しておく。
- ②ざるにキッチンペーパーをしいてヨーグルトの水気を切っておく。
- ③食べる直前に①と粉チーズ、②、こしょうと砂糖を混ぜ合わせる。

シャキシャキのりんごと粉チーズの
コクがポイント



中華風鶏だんごスープ

生姜と鶏肉のうま味がおいしさの決め手

材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| 白菜 | 40g |
| しいたけ | 30g |
| 生姜 | 1g |
| 鶏ひき肉 | 100g |
| 長ねぎ | 20g |
| 片栗粉 | 4g |
| 醤油 | 小さじ2/3 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 2g |
| 水 | 400cc |

作り方

- ①白菜は1cm幅に切る。しいたけは軸も薄切りにする。生姜は千切りにする。
- ②鶏ひき肉、みじん切りにした長ねぎ、片栗粉をボウルに入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。12個になるように丸める。
- ③鍋に水を入れて沸騰したら、②と千切りにした生姜を入れて2分煮る。
- ④白菜、しいたけを入れてさらに4分加熱する。醤油と鶏がらスープの素を入れて味を整え、火を止める直前にごま油をまわし入れる。

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 124kcal |
| たんぱく質 | 8.0g |
| 脂質 | 7.5g |
| 炭水化物 | 6.6g |
| 食塩相当量 | 0.8g |
| 食物繊維 | 1.3g |

いつもとちょっと違うドレッシングはいかが？

わさびとカレー粉で

塩はなくても食べられる！



たまにはこんな
おやつをどうぞ♪

わさびドレッシング

材料(作りやすい分量)

| | |
|------|-----|
| わさび | 5g |
| 酢 | 40g |
| こしょう | 少々 |
| ごま油 | 15g |

カレードレッシング

材料(作りやすい分量)

| | |
|---------|------|
| カレー粉 | 0.5g |
| レモン果汁 | 40g |
| にんにく | 2g |
| オリーブオイル | 15g |
| 砂糖 | 5g |

餃子の皮せんべい

トースターで焼くとパリパリ感が出て

満足感もUP!



青のり味

材料(2人分)

| | |
|---------|------|
| 餃子の皮 | 2枚 |
| 青のり | 適量 |
| オリーブオイル | 小さじ1 |

作り方

- ①餃子の皮にオリーブオイルを全体に塗り、青のりをまんべんなく振りかける。
- ②トースターにクッキングシートをしき、焼き目がつくまで3分ほど焼く。

2枚分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 71kcal |
| たんぱく質 | 1.2g |
| 脂質 | 4.1g |
| 炭水化物 | 7.4g |
| 食塩相当量 | 0.1g |
| 食物繊維 | 0.6g |



カレー味

材料(2人分)

| | |
|---------|------|
| 餃子の皮 | 2枚 |
| カレー粉 | 適量 |
| オリーブオイル | 小さじ1 |

作り方

- ①餃子の皮にオリーブオイルを全体に塗り、カレー粉をまんべんなく振りかける。
- ②トースターにクッキングシートをしき、焼き目がつくまで3分ほど焼く。

2枚分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 70kcal |
| たんぱく質 | 1.1g |
| 脂質 | 4.2g |
| 炭水化物 | 7.2g |
| 食塩相当量 | 0g |
| 食物繊維 | 0.4g |