

はちにち  
毎月8日は、  
減塩・野菜の日

(や・8)  
毎日、野菜をたっぷり食べて、  
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ ほうれん草の白和え
- ◆ じゃがいもとキャベツのみそ汁
- ◆ 焼きさばと野菜の煮物
- ◆ きゅうりともやしの酢の物



<栄養価>

エネルギー	535 kcal
たんぱく質	31.1 g
脂質	15 g
食塩相当量	2.5 g

<野菜の量>

総量	162 g
うち緑黄色野菜	47 g

主菜の焼きさばと野菜の煮物に入っているごぼうは、食物繊維を多く含み、腸の動きを活発にし、便秘の解消、整腸に効果があります。

白和えの豆腐は、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質の植物性たんぱく源です。お袋の味にまとめた和風仕立てのメニューを味わってください。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん(公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



\*材料・分量\*

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
焼きさばと野菜の煮物	さば(三枚おろし)	75	75g×4切れ
	食塩	0.2	ふたつまみ
	ごぼう	20	80
	長ねぎ	20	80
	サラダ油	3	大さじ1
	だし汁	50cc	カップ1
	酒	4	大さじ1強
	濃口しょうゆ	4	大さじ1弱
	みりん	3	小さじ2
	七味唐辛子	少々	少々
ほうれん草の白和え	木綿豆腐	40	160
	にんじん	15	60
	ほうれん草	30	120
	いりごま	3	大さじ1と1/3
	砂糖	3	大さじ1と1/3
	うす口しょうゆ	2.5	小さじ1と2/3
きゅうりともやしの酢の物	だし汁	適量	適量
	きゅうり	30	120
	食塩	0.1	ひとつまみ
	もやし	30	120
	卵	13	Mサイズ1個
	サラダ油	1	小さじ1
	砂糖	2	大さじ1弱
	酢	5	大さじ1と1/3
	濃口しょうゆ	1.5	小さじ1
	ごま油	1	小さじ1
じゃがいもとキャベツのみそ汁	じゃがいも	30	120
	キャベツ	15	60
	小ねぎ	2	8
	だし汁	120	カップ2と1/2
	みそ	10	40

\*作り方\*

焼きさばと野菜の煮物

- ① さばは1人2切れに切る。分量の塩を振って10分ほどおく。
- ② ごぼうはさがしがきにし5分ほど水にさらし、水けをきる。
- ③ 長ねぎは縦半分になり、3cmの長さに切り、素焼きする。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、水けをふき取ったさばを皮目の方から入れ、中火でこんがり両面を焼いて取り出す。
- ⑤ フライパンにだし汁を入れて温め、ごぼうを加えてふたをして中火で4～5分煮る。
- ⑥ ⑤に④の魚と調味料Aを加え、更に4～5分煮る。
- ⑦ 器にごぼうを盛り、さばのをせ、③のねぎを飾り、お好みで七味唐辛子をふる。



ほうれん草の白和え

- ① 豆腐はサッと湯通しをしてペーパータオルで包み、重しをのせてしっかりと水けをきる。
- ② にんじんは3cmの長さの短冊に切る。
- ③ にんじん、ほうれん草はそれぞれにゆでて、冷ましておく。ほうれん草は適宜に切る。
- ④ すり鉢でいりごまをすり、①の豆腐を加えて滑らかになるよう混ぜる。調味料Aを加え、かたければだし汁を適量混ぜる。
- ⑤ ③の野菜を軽く絞る、④に加えて和える。



きゅうりともやしの酢の物

- ① きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにし、分量の塩でもみ、水けを絞る。もやしはゆでて、水けを軽く絞る。
- ② 錦糸卵を作る。
- ③ ①②の材料を合わせ、調味料Aを加える。



じゃがいもとキャベツのみそ汁

- ① じゃがいもは半分は切ってから1cmの厚さに切る。キャベツは適宜に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて煮る。
- ③ キャベツを加え火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ④ ③を器に盛り、小ねぎを散らす。



はちにち  
毎月8日は、  
減塩・野菜の日

(や・8)  
毎日、野菜をたっぷり食べて、  
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん ◆ 肉団子の野菜甘酢あんかけ
- ◆ シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮 ◆ ひじきサラダ
- ◆ さといもとはくさいのみそ汁



<栄養価>  
エネルギー 549 kcal  
たんぱく質 22.7 g  
脂質 20.5 g  
食塩相当量 2.6 g

<野菜の量>  
総量 152 g  
うち緑黄色野菜 47 g

主菜の肉団子は鶏ひき肉と豆腐でやわらかく出来上がります。野菜たっぷりの甘酢あんをかけていただきます。

大豆製品の代表である豆腐や高野豆腐は、カルシウム、鉄分を多く含みます。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パスティNagasakiさん((公社)長崎県栄養士会構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



\*材料・分量\*

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
肉団子の野菜甘酢あんかけ	雑穀入りごはん	130	520
	豆腐	30	120
	鶏ひき肉	40	160
	たまねぎ	10	40
	小ねぎ	2	8
	しょうが	2	8
	パン粉	3	大さじ4
	卵	5	Sサイズ1/2個
	食塩	0.5	小さじ2/5
	こしょう	少々	少々
	片栗粉	2	大さじ1弱
	揚げ油	適量	適量
	ゆでたけのこ	10	40
	にんじん	5	20
	ピーマン	10	40
シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮	だし汁	30	120
	砂糖	2	大さじ1弱
	うす口しょうゆ	3	小さじ2
	酢	2	小さじ1と1/2
	高野豆腐	3	12
	もやし	30	120
	にんじん	5	20
	みずな	20	80
	サラダ油	1	小さじ1
	砂糖	2	大さじ1弱
ひじきサラダ	うす口しょうゆ	3	小さじ2
	みりん	2	小さじ1と1/2
	干しひじき	3	12
	ゆで大豆(市販)	15	60
さといもとはくさいのみそ汁	赤ピーマン	3	12
	きゅうり	20	80
	マヨネーズ	4	大さじ1と1/3
	酢	3	小さじ2と1/2
	練りごま	1.3	小さじ2
	濃口しょうゆ	1.5	小さじ1
さといもとはくさいのみそ汁	さといも	30	120
	はくさい	30	120
	小ねぎ	2	8
	だし汁	120	カップ2と1/2
	みそ	10	40

\*作り方\*

肉団子の野菜甘酢あんかけ

- 豆腐は水切りしておく。たまねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにしておく。しょうがはおろしておく。
- ポウルに①の豆腐とひき肉を入れて混ぜる。
- ②にたまねぎ、小ねぎ、しょうが、パン粉、とき卵、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
- ゆでたけのこ、にんじん、ピーマンは3cmの長さにせん切りにしておく。
- ③を一人3個あてに丸めて片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- 鍋にだし汁を入れ④の野菜を煮て、火が通ったら調味料Aを加え、味を調える。
- ⑥の鍋に⑤の団子を入れ、軽く混ぜ味を絡ませる。
- 器に盛り付ける。



シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮

- 高野豆腐は水に浸し、戻ったら水けを切り。長さを半分になり、厚みも半分にし、せん切りにしておく。
- もやしは水洗いして、水けを切っておく。にんじんは3cmの長さのせん切り、みずなは3cmの長さに切る。
- フライパンに油を入れて熱し、もやしを入れさっと炒め、高野豆腐を加えてさらに炒め、次ににんじん、みずなを加えて炒め、全体に火が通ったら調味料Aを加えて味を調える。
- 器に盛り付ける。



ひじきサラダ

- ひじきは水で戻してゆで、ゆで大豆(市販)は熱湯をかける。
- 赤ピーマン、きゅうりは、せん切りにする。
- ポウルに調味料Aを入れ混ぜ合わせ、①と②を和える。



さといもとはくさいのみそ汁

- さといもは適宜に切り、はくさいはざく切りにしておく。ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁と里芋を入れて、火が通ったらはくさいを加えて煮る。
- 材料が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
- 器に盛り、ねぎを散らす。



はちにち  
毎月8日は、  
減塩・野菜の日

(や・8)  
毎日、野菜をたっぷり食べて、  
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ ひよこ豆のヨーグルトサラダ
- ◆ 玉はんぺんと菜の花のすまし汁
- ◆ キャベツと牛肉の和風ソテー
- ◆ かぼちゃの含め煮



<栄養価>  
エネルギー 559 kcal  
たんぱく質 22.4 g  
脂質 17.2 g  
食塩相当量 2.9 g

<野菜の量>  
総量 250 g  
うち緑黄色野菜 95 g

主菜のキャベツに含まれるビタミンU（キャベジン）には胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にする働きがあります。胃腸の粘膜のたんぱく質の新生を助けることから胃潰瘍や十二指腸潰瘍に有効とされます。

牛肉のたんぱく質は穀物に不足しがちな必須アミノ酸の「リジン」が豊富に含まれています。必須アミノ酸は、体の中で作ることができないので、毎日の食事



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん（(公社)長崎県栄養士会員構成）ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

\*材料・分量\*

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
キャベツと牛肉の和風ソテー	キャベツ	100	400
	サラダ油	0.5	小さじ1/2
	食塩	0.4	小さじ1/3
	たまねぎ(イ)	25	100
	牛(肩ロース)	60	240
	サラダ油	2	小さじ2
	酒	1	小さじ1弱
	濃口しょうゆ	3	小さじ2
	バター	1	4
	たまねぎ(ロ)	10	40
かいわれだいこん	5	20	
ひよこ豆のヨーグルトサラダ	ひよこ豆(市販)	10	40
	酢	3	小さじ2と1/2
	きゅうり	20	80
	りんご	20	80
	ヨーグルト(無糖)	30	120
	レモン汁	1	小さじ1弱
	オリーブ油	1	小さじ1
かぼちゃの含め煮	かぼちゃ	80	320
	砂糖	3	大さじ1と1/3
	濃口しょうゆ	4	大さじ1弱
	だし汁	100	カップ2
玉はんぺんと菜の花のすまし汁	玉はんぺん(1/2個)	5	2個
	菜の花	10	40
	だし汁	150	カップ3
	うす口しょうゆ	3	小さじ2
	食塩	0.4	小さじ1/3

\*作り方\*

キャベツと牛肉の和風ソテー

- ① キャベツは角切りに、たまねぎ(イ)は1cm幅に切る。たまねぎ(ロ)は、薄切りにして塩でもみ、水にさらす。
- ② かいわれだいこんは根を切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、キャベツを軽く炒め、塩を振りかけ皿に取る。
- ④ ③のフライパンに油を足し、1cm幅に切った玉ねぎ(イ)を炒め、牛肉を加えてさらに炒め火を通す。
- ⑤ ④に調味料Aを回しかけ味をなじませ、バターを加えて火を止める。
- ⑥ ⑤を盛り付け、さらしたたまねぎ(ロ)とかいわれだいこんを散らす。



ひよこ豆のヨーグルトサラダ

- ① ひよこ豆はさっとゆでて、水けを切り、熱いうちに酢を振りかけておく。
- ② ヨーグルトは細めのザルに入れて、水けを切っておく。
- ③ きゅうりとりんごはひよこ豆の大きさに合わせサイコロ状に切る。
- ④ 水切りをしておいたヨーグルトに、Aを加えてヨーグルトドレッシングを作り、②③を和える。



かぼちゃの含め煮

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料Aを入れ、①を煮含める。



玉はんぺんと菜の花のすまし汁

- ① 菜の花は色よくゆでて、水けを絞って3cmの長さで切っておく。
- ② 鍋に出し汁を入れ、煮立ったら玉はんぺんを入れ、調味料Aを加えて味を調える。
- ③ ①を器に入れ、②のはんぺんを加えて汁を注ぐ。

