

自分の身体に

# やさしくなれる レシピ



日々の食生活の見直しを！

「毎日忙しくて、健康を気にしてられない」「ジャンクフードが大好き！」という方、休日だけでも健康に気がつかう優しい気持ちで食事をしてみませんか？

エネルギー	塩分(食塩相当量)	野菜使用量
696kcal	2.5g	148g

使用した特産物
しいたけ、吉和のわさび(漬け)、はちみつ(廿日市産)



あさりのわさび香るパスタ



エネルギー：425kcal・塩分：0.9g 野菜摂取量：38g

【材料】	【分量(1人分)】	【作り方】
スパゲッティ オリーブオイル あさり 水菜 パプリカ赤 しいたけ(乾) にんにく 醤油 わさび漬け	100g 適量 15g 10g 20g 20g 3g 小さじ1 5g	①パスタを茹でる。茹で上がった後、水を切って、オリーブオイルをかける。 ②しいたけは、水に戻しておく。(もどし汁は炒める時に使用) ③野菜を切り、あさりと一緒にフライパンで炒める。(水菜は最後に炒めるとシャキシャキのまま！) ④③の火が通ったら、調味料を加えて味を調える。 ⑤①をお皿に盛り、その上に、③をかける。 <b>★POINT★</b> わさび漬けは、炒めた野菜が少し冷めた時に入れると、より辛みや香りが引き立ちます！



わかめサラダ



エネルギー：83kcal・塩分：0.2g・野菜摂取量：90g

【材料】	【分量(1人分)】	【作り方】
ささみ レタス ブロッコリー ミニトマト カットわかめ(乾) マヨネーズ	30g 45g 20g 25g 0.5g 5g	①ささみは茹で、冷めたらほぐしておく。 ②野菜を洗って食べやすい大きさに切る。 ③わかめは水に戻し、水気を切る。 ④お皿に盛り付けて、マヨネーズをかける。



卵スープ



エネルギー：82kcal・塩分：1.4g・野菜摂取量：20g

【材料】	【分量(1人分)】	【作り方】
春雨 卵 キャベツ コンソメ(顆粒) 食塩 水	10g 25g 20g 小さじ1 少々 150cc	①キャベツを1辺4cm程度の角切りにする。 ②小鍋に水を入れ、春雨とキャベツに火を通す。火が通ったら、コンソメを加える。 ③②を沸騰させ、溶き卵を入れ、軽く混ぜる。 ④③に塩を入れて、味を調える。



豆乳プリン〜はちみつ(廿日市産)〜



エネルギー：106kcal・塩分：0g・野菜摂取量：0g

【材料】	【分量(1人分)】	【作り方】
豆乳 砂糖 水 ゼラチン 水(ゼラチン用) はちみつ	100cc 3g 20cc 5g 20cc 10g	①水20ccを入れた器にゼラチンを加え入れふやかしておく。 ②小鍋に豆乳と水(20cc)・砂糖を入れて、火にかける。 ③①を加えて加熱し、沸騰する直前に火を止め、器に流し入れて固める。 ④③が固まったら、上にはちみつをかける。 <b>★POINT★</b> 牛乳に比べて豆乳(無調整)は食塩相当量は0gのため、減塩の強い味方！ 普通のコーヒーなどのミルクを豆乳に代替するのはどうでしょう。

Let's 昼活！！ ～達成した項目にチェックしてみましょう～

 塩分控えめの食事を意識した(食塩摂取量2.5g以下)

 野菜摂取量が1日の目標である350gの1/3(116g)以上摂れている。