

ささみのごま風味紙包み焼きセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 590kcal
たんぱく質 29.2g
食塩相当量 2.1g
野菜量 165g

主菜

ささみのごま風味紙包み焼き(2人分)

【材料】

鶏ささみ 130g
まいたけ 30g
たまねぎ 60g
キャベツ 40g
ピーマン 30g
かぼちゃ 30g
すりごま 大さじ2
みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ2

【作り方】

① ボウルにAの調味料を合わせ、食べやすい大きさに切ったささみを絡める。
② たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、ピーマンはくし形、かぼちゃは1cmの厚さに切る。まいたけは食べやすい大きさにさく。
③ クッキングシートの中央にたまねぎを敷き、①とキャベツ、まいたけ、かぼちゃ、ピーマンをのせ包み込む。
④ フライパンに③をのせ、水を少々入れ、弱火～中火で10～15分蒸し焼きにする(電子レンジ加熱の場合500Wで1人分約4～5分、2人分約7～8分)。
⑤ 器に④を盛る。

主食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g

副菜

ブロッコリーの変わり和え(2人分)

【材料】

ブロッコリー 70g
パプリカ(黄) 30g
りんご 50g
クリームチーズ 40g
濃口しょうゆ 小さじ1/3
塩 ひとつまみ(0.5g)

【作り方】

① 小房に分けたブロッコリー、細切りにしたパプリカは耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。りんごは皮付きのままいちょう切りにする。
② クリームチーズとしょうゆ、塩をよく混ぜ合わせて①を和え、器に盛る。

汁物

根菜の豆乳みそ汁(2人分)

【材料】

大根 40g
にんじん 20g
さつまいも 30g
小ねぎ 10g
だし汁 250ml
みそ 大さじ1/2強(10g)
豆乳 50ml
※だし汁でなく和風だしの素を使う場合は小さじ1/2

【作り方】

① 大根、にんじんはいちょう切り、さつまいもは1cmの厚さ、小ねぎは小口切りにする。
② だし汁を入れた鍋に、①を加え、野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温まったら火を止める。
③ 器に盛り、小ねぎを入れる。

栄養成分(1人分)

エネルギー 104kcal
たんぱく質 3.8g
食塩相当量 0.5g
野菜量 50g

栄養成分(1人分)

エネルギー 52kcal
たんぱく質 2.1g
食塩相当量 0.7g
野菜量 35g

食事は私たちの体を作るだけでなく、日々の楽しみでもあり、生きる活力にもつながります。おいしい食事を作って食べる、そして心も体も元気になってもらいたいという願いを込めてレシピ集を作成しました。どの献立も、身近な食材で簡単に作ることができるものばかりです。

シニアのための
いしかわヘルシー&
デノリヤスメニュー

生活習慣病の発症予防と重症化予防、そしてこれからの健康のために
1食分の基準として

① エネルギー控えめ
600kcal以下

② 塩分控えめ
3g以下

③ たんぱく質しっかり
20g程度

④ 野菜たっぷり
150g以上

※掲載レシピは、上記の基準で作成しています。
※栄養価は、1人分の値を表示しており、「日本食品標準成分表2020年版(七訂)」の数値に基づいて計算しています。
※汁物に使用する「だし汁」は、かつおと昆布、又は煮干しからとったものです。

食塩をとりすぎていませんか？

食塩摂取で誘発される
体の症状

少なすぎると
めまい、ふらつき、食欲減退、全身倦怠感、脱水症状、
筋肉異常、精神障害、昏睡

多いと
高血圧、むくみ、口の渇き、食欲増進による肥満
胃がん、食道がんのリスクを高める

多くの日本人が
とり過ぎています

日本人の食事摂取基準2025
成人男性 7.5g/日未満
成人女性 6.5g/日未満

目標量は
いしかわ健康フロンティア戦略2024
目標値 7g/日未満

適塩生活のための工夫

とり過ぎないよう意識を

○ いつもよりちょっと薄めの味付けに
(調味料の使用量を減らす、減塩食品を利用)
○ かけしょうゆよりは、つけしょうゆ
○ 麺の汁は飲み干さない
○ 外食や加工品、市販のおそうざいは、食塩
相当量を確認

野菜や海藻、果物を積極的に取り入れましょう

○ ナトリウムの排泄を促すカリウム、
余分なナトリウムを吸着し排出する
食物繊維が豊富

適塩 おいしさのコツ

旨みを取り入れましょう

うま味成分を組み合わせ、相乗効果で
おいしさをアップしましょう。

だし汁 昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなど

うま味の多い食材

トマト、ブロッコリー、白菜など(グルタミン酸)
肉類、魚や貝類(イノシン酸)きのこなど(グアニル酸)

酸味を利用しましょう

かんきつ類やお酢

酸味を加えると塩味を強く感じます。

香りや辛味を加えてみましょう

香味野菜やスパイス

味わいが豊かになります。

香ばしさをプラスしてみましょう

揚げ物や焼き物

塩味がなくてもおいしい料理になります。

減塩

年齢とともに味覚が変化してきます。
これまでよりうす味を心がけましょう。

石川県・公益社団法人 石川県栄養士会

はんぺんの
ふわふわ焼きセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 570kcal
たんぱく質 23.6g
食塩相当量 2.8g
野菜量 180g

はんぺんのふわふわ焼きは、はんぺん団子も添え野菜も一つのフライパンで出来上がります。生もずくの代わりに市販のもずく酢を汁ごと入ると、一味違ったスープになります。スープに溶き卵やラー油を入れても美味しいです。



主 菜 はんぺんのふわふわ焼き(2人分)

- 【材料】
- | | | | |
|-------|-----------|---------|-------------|
| はんぺん | 1枚(100g) | カレー粉 | 小さじ1 |
| 鶏ひき肉 | 60g | サラダ油 | 小さじ2 |
| 乾燥ひじき | 小さじ1 | ピーマン | 1個 |
| にんじん | 30g | パプリカ(黄) | 30g |
| コーン | 大さじ2(30g) | 塩 | ひとつまみ(0.5g) |
| 卵 | 1個 | こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ2 | レタス | 20g |
| | | ミニトマト | 2個 |

- 【作り方】
- ひじきは水で戻す。にんじんは千切り、ピーマンとパプリカはくし形に切る。
 - ポリ袋に粗く切ったはんぺん、ひき肉、溶き卵、片栗粉、カレー粉を入れ揉みこむ。よく混ぜたらひじき、にんじん、コーンを加える。
 - フライパンに油を熱し、適当な大きさに丸めた②を入れ、両面を色よく焼く(蓋をして中までしっかり火を通す)。
 - ③のフライパンでピーマン、パプリカを焼き、塩、こしょうをする。
 - ③と④をレタス、ミニトマトとともに皿に盛る。

主 食 ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g



栄養成分(1人分)

エネルギー 244kcal
たんぱく質 14.4g
食塩相当量 1.2g
野菜量 80g

副 菜 きゅうりともやしの酢の物(2人分)

- 【材料】
- | | |
|----------|---------|
| きゅうり | 1本(80g) |
| もやし | 60g |
| かに風味かまぼこ | 2本 |
| A | |
| 酢 | 小さじ1 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

- 【作り方】
- もやしは洗って耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する(500Wで1~2分程度)。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
 - ボウルにAの調味料を合わせ、①とほぐしたかまぼこを和え、器に盛る。



栄養成分(1人分)

エネルギー 35kcal たんぱく質 2.9g
食塩相当量 0.7g 野菜量 70g

汁 物 もずくのスープ(2人分)

- 【材料】
- | | |
|----------|----------|
| もずく | 60g |
| たまねぎ | 60g |
| しょうが | 10g |
| 絹ごし豆腐 | 70g |
| 水 | 300ml |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1(3g) |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |



【作り方】

- たまねぎは薄切り、しょうがは千切り、豆腐はさいの目に切る。
- 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ火にかける。沸騰後たまねぎ、しょうがを入れしばらく煮て、もずくと豆腐を加える。
- しょうゆ、こしょうで味をととのえて、器に盛る。

栄養成分(1人分)

エネルギー 39kcal たんぱく質 2.5g
食塩相当量 0.9g 野菜量 30g

白菜と豚肉の
みそ煮セット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 589kcal
たんぱく質 28.5g
食塩相当量 2.9g
野菜量 167g

大根の葉はビタミン、ミネラルが豊富な食材です。大根の葉が余った時は、炊き込みご飯にしていかがでしょう。シャキシャキとした食感が楽しめます。白菜と豚肉のみそ煮は、市販の「とりやさいみそ」を利用すると、手軽に作れます。



主 食 大根菜ご飯(4人分)

作りやすさを考慮し
4人分のレシピとなっています。

【材料】

- | | | | |
|------|---------------|------------|----------|
| お米 | 2合(300g) | しらす干し | 大さじ2 |
| 水 | 360ml | A | |
| 大根の葉 | 80g | めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ1と1/3 |
| しょうが | 10g(チューブでも良い) | 酒 | 小さじ2 |
| | | ごま油 | 小さじ1/4 |

【作り方】

- 米は、洗ってよく水を切る。
- 大根の葉は細かく切る。しょうがは千切りにする。
- 炊飯器に米、水、Aの調味料を入れ、その上に②としらす干しをのせて炊く。
- 炊きあがったら、ざっくり混ぜ、器に盛り付ける。

主 菜 白菜と豚肉のみそ煮(2人分)

【材料】

- | | | | |
|-------|------|---------------------|--------|
| 豚肉薄切り | 140g | A | |
| 白菜 | 200g | みそ | 大さじ1 |
| にんじん | 30g | めんつゆ(3倍濃縮) | 小さじ2/3 |
| | | 水 | 50ml |
| | | (好みで唐辛子、ゆず、みつばを添える) | |

【作り方】

- 白菜は2cm程度に、にんじんは薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。Aの調味料を合わせる。
- 鍋に白菜半分を敷き、その上に豚肉を敷き、その上に残りの白菜、にんじんをのせる。
- ②に合わせたAの調味料をそっと入れ、蓋をして白菜がやわらかくなるまで中火で煮て、混ぜずに二段重ねのように盛り付ける。

栄養成分(1人分)

エネルギー 289kcal
たんぱく質 6.1g
食塩相当量 0.7g
野菜量 22g



栄養成分(1人分)

エネルギー 168kcal
たんぱく質 16.5g
食塩相当量 1.4g
野菜量 115g

汁 物 小松菜とえのきのスープ(2人分)

【材料】

- | | | | |
|-------|-----|--------|-------|
| 小松菜 | 60g | 水 | 300ml |
| えのきだけ | 40g | コンソメ | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 | 塩・こしょう | 少々 |

【作り方】

- 小松菜は2cmの長さに切る。えのきだけは2cmの長さに切ってほぐす。
- 鍋に水とコンソメを入れ、煮立ったら①を入れて火が通ったら溶き卵を流し入れる。塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。



栄養成分(1人分)

エネルギー 50kcal たんぱく質 4.1g
食塩相当量 0.8g 野菜量 30g

デザート フルーツヨーグルト(2人分)

【材料】

- | | |
|---------|------|
| バナナ | 小1本 |
| キウイフルーツ | 1/2個 |
| いちご | 2個 |
| 無糖ヨーグルト | 50g |
| はちみつ | 小さじ1 |



【作り方】

- フルーツは食べやすい大きさに切り器に盛る。
- はちみつを混ぜ合わせたヨーグルトを①にかける。お好みでコーンフレークをかけても良い。

栄養成分(1人分)

エネルギー 82kcal たんぱく質 1.8g