

チキトマ

水は一切使いません！ トマトの旨味と栄養がギュッと詰まっています

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉 ……1枚(260g)
- トマト ……小4個(320g)
- たまねぎ ……1/2個(120g)
- ミックスベジタブル ……大さじ4(60g)

《調味料》

- オリーブ油 ……大さじ1
- ケチャップ ……大さじ1
- 固形コンソメ ……1個
- 酒 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1



門川町提供レシピ (門川町AKB野菜レシピより)

1人分 250kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 120g

【作り方】

- 1 トマト、玉ねぎは1cm角に切る。鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋にオリーブ油をひき、鶏肉に焼き色をつける。
- 3 玉ねぎを加えて炒め、トマト、ミックスベジタブルを順に加えて中火で15分煮る。
- 4 残りの調味料を加えて、弱火で10分煮る。

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



鮭と白菜煮

缶詰を利用した簡単レシピです！ 冷蔵庫にいつもある食材でどうぞ

【材料(2人分)】

- 鮭水煮・・・缶詰(3号缶)1個分
(約100g)
- にんじん・・・1cm幅分(約20g)
- 白菜・・・葉3枚分(約160g)
- 貝割れ大根・・・1/4パック
- だし汁・・・適宜
- 塩・・・小さじ1/6



日向市食生活改善推進協議会提供レシピ
1人分 104kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 110g

【作り方】

- 1 にんじんは短冊切り、白菜は1cmくらいに切っておく。
 - 2 鍋にだし汁を入れ、白菜を固い部分を下にして煮ていく。
 - 3 缶を汁ごと加えて煮る。
 - 4 塩で味を調え、器に盛ってさっと湯通しした貝割れ大根を飾る。
- * 水煮缶を使用することで、減塩になります。

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



飛鳥鍋風ごちそう味噌汁

野菜は季節の野菜、好きな野菜、なんでもOK！ 豆乳に変えても◎

【材料(2人分)】

- 鶏肉 ……1/2枚(150g)
- ごぼう ……10cm幅(30g)
- 人参 ……2cm幅(30g)
- キャベツ ……葉1枚分(50g)
- 生しいたけ ……1個分(20g)
- ネギ ……適量
- 牛乳 ……1/2カップ(100cc)
- 水 ……1カップ(200cc)
- 生姜すりおろし…適量

《調味料》

- みそ ……小さじ2
- 鶏がらスープの素……小さじ1/2



諸塚村食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分 225kcal 食塩相当量 1.4g

野菜重量 70g

【作り方】

- 1 水と鶏がらスープの素を鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら鶏肉、ごぼう、人参を入れ、柔らかくなったらキャベツ、生しいたけを入れる。
- 2 具に火が通ったら、牛乳、みそ、ねぎを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛り、お好みでおろししょうがを加える。

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



しいたけカップのパン粉焼き

塩分はチーズのみ♪ 青菜はほうれん草、小松菜等お好みでどうぞ

【材料(2人分)】

- しいたけ ……4枚(80g)
- 玉ねぎ ……1/4個(40g)
- 青菜(ほうれん草等)
……2茎(50g)
- おろしにんにく ……適量
- スライスチーズ ……2枚
- パン粉 ……小さじ2

《調味料》

- 油 ……小さじ1
- こしょう……適量



日向保健所提供レシピ

1人分 100kcal 食塩相当量 0.5g

野菜重量 80g

【作り方】

- 1 しいたけの石づき、玉ねぎは薄切りに切る。青菜は2cm幅に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、おろしにんにくと1の材料を炒める。
火が通ったら、弱火にしてスライスチーズをちぎりながら入れ、
こしょうも加え、混ぜ合わせる。
※溶けたチーズと材料をよく絡める。
- 3 しいたけに2を詰めてパン粉をふりかけ、
オーブントースターで8分程度焼く。

目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!



大根のナムル

【材料(2人分)】

- 大根 ……1cm幅(約100g)
- 人参 ……1cm幅(約20g)
- ニラ ……1/4束(約20g)
- にんにくすりおろし……1/4片分

《調味料》

- 塩 ……小さじ1/6(1g) ※塩もみ用
- ごま油……小さじ1/2 ※炒め用
- 塩 ……小さじ1/6(1g) ※炒め用
- 濃口しょうゆ……小さじ1/3
- 酢 ……小さじ1/3
- 砂糖 ……小さじ1/3
- すりごま……小さじ1



美郷町食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分 45kcal 食塩相当量 0.9g

野菜重量 70g

【作り方】

- 1 大根は4～5cm長さの千切りにし、塩をして軽くもみ水気を絞る。
- 2 人参も4～5cm長さの千切りにし、フライパンにごま油を熱し、大根・人参を軽く炒め塩で下味をつける。
- 3 ニラも4～5cm長さに切り、一緒に炒める。
- 4 材料と調味料を全て混ぜ合わせる。
※お好みで唐辛子の小口切りを加えても。

目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!



ニラともやしのレンジ蒸し

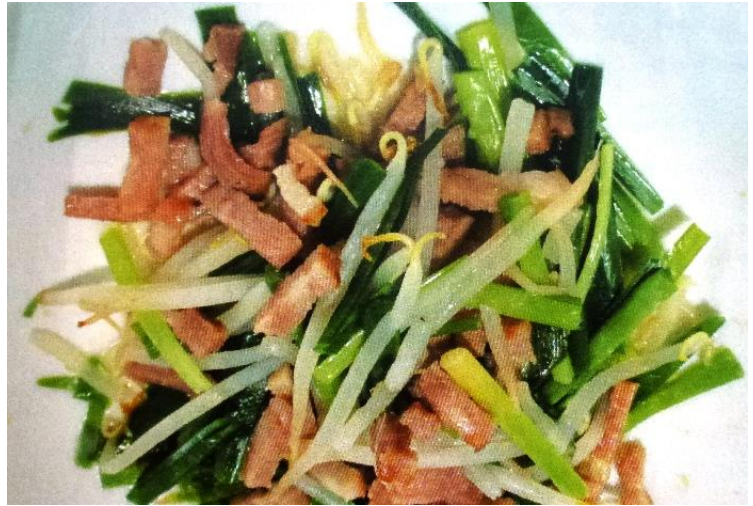
レンジで簡単！おいしい！ 男性や1人暮らしの方にもおすすめです

【材料(4人分)】

- もやし・・・1袋(200g)
- ニラ・・・1束(100g)
- ベーコン・・・3枚(60g)

《調味料》

- 酒・・・大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- おろし生姜・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1



門川町提供レシピ（門川町A K B野菜レシピより）

1人分 100kcal 食塩相当量 1.0g

野菜重量 75g

【作り方】

- 1 調味料を合わせタレを作っておく。
- 2 ニラは3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 もやし、ニラ、ベーコンを耐熱容器に入れ、かるくラップをかけ、600Wのレンジで2～3分加熱する。
- 4 水けをきり、タレを回しかけ全体を和える。

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



しいたけポタージュ

しいたけの旨みで減塩になるスープ♪ 干しいたけなら旨み倍増

【材料(4人分)】

- しいたけ……………8枚(80g)
 - 玉ねぎ……………小1個(150g)
 - じゃがいも……………1個(100g)
 - バター……………1かけ(10g)
 - 水……………300cc
 - コンソメ……………1個
 - 低脂肪(普通)牛乳…200cc
 - 塩……………1つまみ(1g)
 - こしょう……………少々
- * 好みてパセリや小ねぎ少々



日向保健所提供レシピ

1人分 81kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 58g

【作り方】

- 1 しいたけと玉ねぎは薄切りにする。玉ねぎは、甘さを出すために電子レンジで2分加熱する。じゃがいもはいちょう切りにする。
- 2 鍋にバターを引き、1を弱火でよく炒め、水とコンソメを入れて火が通るまでしばらく煮る。
- 3 2に牛乳を入れてミキサーにかける。
- 4 鍋に戻して塩こしょうで味を整える。
* 牛乳を豆乳に変えても良いです。

**目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!**



にんじんとチーズのホットケーキ

にんじんまるごと1本使ったホットケーキ！ほんのりピンク色♪

【材料(4人分)】

- にんじん・・・1本(160g)
 - ホットケーキミックス
・・・1袋(150g)
 - 牛乳・・・80cc
 - 卵・・・1個
 - プロセスチーズ・・・2個(40g)
- 《調味料》
- 油・・・適量



門川町提供レシピ(門川町A K B野菜レシピより)
1人分 240kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 40g

【作り方】

- 1 にんじんはきれいに洗い、皮つきのまま1cm幅の輪切りにする。
600Wのレンジで3～4分加熱し、フードプロセッサーにかける。
- 2 チーズは1cmの角切りにする。
- 3 卵、牛乳をよく混ぜ、1と2を加え混ぜ合わせる。
ホットケーキミックスを加えてざっくり混ぜる。
- 4 フライパン(またはホットプレート)に油を
薄くひき、3を流し入れ両面焼く。

目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!

