

# カボチャンパスタ

かぼちゃはソースとしても使っても◎ オススメです！

【材料(2人分)】 ※ペンネ等の短いパスタ

- ショートパスタ※・・・100g
- かぼちゃ・・・1/8個(200g)
- 玉ねぎ・・・1/2個(80g)
- ベーコン・・・4枚(60g)
- ピーマン・・・1個(20g)
- ニンニク・・・1片(3g)
- オリーブ油・・・大さじ1
- 水・・・200cc
- 生クリーム・・・50cc

《調味料》

- チキンコンソメ・・・1個(4.5g)
- 粒マスタード・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・少々



宮崎県栄養士会日向事業部提供レシピ

1人分 575kcal 食塩相当量 1.6g

野菜重量 180g

【作り方】

- 1 かぼちゃはゆでてマッシュにする。玉ねぎはくし形、ベーコンは1cm幅、ピーマンはせん切り、ニンニクはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが出るまで炒める。別鍋に湯を沸かし、塩(記載外)を入れてパスタをゆでる(少し長めにゆでるとソースと絡みやすい)。
- 3 2のフライパンに玉ねぎとベーコンを入れて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。チキンコンソメと水、かぼちゃ、生クリーム、粒マスタードを入れて混ぜ合わせる。
- 4 3にゆで上がったパスタをからめて出来上がり。

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!



# ほうれん草のツナたま炒め

卵とツナで子どももパクリ♡ お弁当にもオススメ！

## 【材料(2人分)】

- ほうれん草・・・1袋(200g)
- ツナ缶・・・1缶(70g)
- 卵・・・・・・・2個

## 《調味料》

- 濃口醤油・・・小さじ1(6g)
- ★小さじ1 = ペットボトルのふた2/3杯



1人分 195kcal 食塩相当量 1.0g

諸塚村役場住民福祉課提供レシピ

野菜重量 100g

## 【作り方】

- 1 ほうれん草は、根元をよく洗い、5cm位の長さに切り、水に5分ほどさらして水気を切る。
- 2 フライパンにツナ缶を1缶油ごと加え、火をつける。
- 3 ほうれん草を加えて炒め、器で卵を溶き回し入れる。
- 4 卵が固まってきたら混ぜ、しょうゆを入れ、味をつける。卵に火が通ったら出来上がり。

☆ほうれん草は、家にある野菜・きのこなど何でも良いです。

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！



# トマトとチーズのおかか和え

チーズとおかかで旨味アップ！ 栄養アップ！

## 【材料(2人分)】

- トマト・・・小玉2～3個(200g)
- チーズ・・・・・・40g
- かつお節・・・・・・1/2袋(2g)

## 《調味料》

- オリーブオイル・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・・・・小さじ1
- 黒こしょう・・・・・・少々



門川町役場町民課提供レシピ

1人分 107kcal 食塩相当量 0.4g

野菜重量 100g

## 【作り方】

- 1 トマトは洗ってヘタをとり、一口大に切る。チーズも同様または少し小さめに切っておく。
- 2 水けをきってボウルに入れ、調味料を加え全体を混ぜる。
- 3 最後にかつお節を加えて全体を混ぜ合わせ器に盛る。



日向保健所ホームページはこちら  
日向保健所ホームページはこちら  
日向保健所ホームページはこちら

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！



# 焼きピーマン

簡単！ 野菜がもう1品欲しい時に！！

## 【材料(2人分)】

- ピーマン・・・4個(約100g)
- おろししょうが・1/2かけ分(4g)

## 《調味料》

- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ2
- だし汁・・・大さじ1



日向市役所いきいき健康課提供レシピ

1人分 35kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 50g

## 【作り方】

- 1 ピーマンのへたと種をとり、半分に切る。  
ピーマンが大きい場合は4等分に切る。
- 2 おろししょうがをボウルに入れ、調味料すべてと混ぜ合わせる。  
(しょうがが苦手な方はお好みに合わせて量を変えてください。)
- 3 ピーマンをオーブントースターで10分ほど焼く。  
※ こんがりとなるまで焼くのがポイント！
- 4 焼いたピーマンを皿に盛り、2で作ったタレを回しかける。



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！



# 鮭ときのこのマリネ

秋に食べたい！「秋鮭」が主役の1品！！

## 【材料(2人分)】

- 生鮭(切り身)・・・2切(約140g)
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・少々
- しめじ・・・・・・・・1パック
- えのきだけ・・・・1パック
- しょうが(絞り汁)・・・小さじ1/2
- オリーブオイル・・・大さじ1

## 《調味料》

- オリーブオイル・・・大さじ2
- 濃口醤油・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・大さじ1



椎葉村食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分122 kcal 食塩相当量 0.8 g

野菜重量 90 g

## 【作り方】

- 1 鮭は骨と皮を取り、一口大のそぎ切りにして塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- 2 しめじとえのきは根元を切り落とし、えのきは半分に切る。
- 3 湯を沸かし、塩少々を入れ、2を加えて1～2分茹で、ざるに取って水気をきる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、1の両面を焼き、取り出す。
- 5 ボウルに調味料を混ぜドレッシングを作り、3、4、しょうが汁を加え混ぜ、5分ほどおいて味をなじませてから器に盛りつける。

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！



# レンコンのごまマヨサラダ

カルシウム、食物繊維などの栄養が美味しく簡単に摂れます

## 【材料(4人分)】

- れんこん……………2個(300g)
- 乾燥ひじき……………6g

## 《調味料》

- 白ごま……………大さじ4
- マヨネーズ ……大さじ4
- 濃口醤油……………小さじ2
- 砂糖 ………………小さじ1



日向市食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分 193kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 75g

## 【作り方】

- 1 れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- 2 1のれんこんは酢と塩少々を入れたお湯で歯ごたえが残る程度に茹でる。れんこんが茹で上がる前に1のひじきを加えてさっと茹で、ザルにあげて水気をきる。
- 3 調味料を合わせ、あら熱をとった2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！



日向保健所ホームページはこちら  
日向保健所ホームページはこちら  
日向保健所ホームページはこちら



# かぶともずくの柚子和え

柚子の香りが爽やかな一品。短時間で簡単にできます！

## 【材料(2人分)】

- かぶ・・・・・・・・・・1個(120g)
- 塩もみの塩・・・・少々
- もずく(味なし)・・1パック(50g)
- 水菜・・・・・・・・・・1茎(20g)
- 柚子の皮・・・・・・・・少々
- 白ごま・・・・・・・・小さじ1

## 《調味料》

- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- 濃口醤油・・・・・・大さじ1/2
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1弱



美郷町食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分 39kcal 食塩相当量 1.1g

野菜重量 70g

## 【作り方】

- 1 かぶは皮をむき、薄くスライスして塩と水を振ってしばらく置き、水気を絞る。
- 2 1ともずく、水菜、柚子の皮、調味料、白ごまを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



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！



# レンチン♪野菜スープ

マグカップに材料を入れてレンジでチン♪超お手軽レシピ

## 【材料(1人分)】

- トマト……………1/4個(50g)
- ほうれん草……1茎(20g)
- ぶなしめじ……1/4房(20g)
- ロースハム……1枚(10g)
- 水……………150cc

## 《調味料》

- 顆粒コンソメ……小さじ1/2
- こしょう……………少々



日向保健所健康づくり課提供レシピ

1人分 41kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 90g

## 【作り方】

1 トマトはサイコロ状、ほうれん草は2cm幅、ぶなしめじは石づきを取ってほぐしておく。ロースハムは短めの千切りにする。

2 1の材料と水、調味料を全てマグカップに入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ500wで4分加熱する。

3 やけどに注意して電子レンジから取り出し、よく混ぜ合わせる。

※ おろししょうが、ネギ、ごま油等を少量入れると風味がアップします。中華風に酢を小さじ1入れたら、サンラータン風の味に♪

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!

