

ゴーヤとオクラの汁なしうどん

そうめん ひやむぎなどの麺類、ご飯でも合います。
へべすは魚のにおいを取ってくれます。彩りにトマトを添えても◎

【材料(1人分)】

- うどん(冷凍)・・・1玉(200g)
 - ゴーヤ・・・小1/4本(50g)
 - オクラ・・・2本(20g)
 - 煮干しの粉・・・少々
 - へべす輪切り・・・1枚
 - へべす果汁・・・1/2個分
 - さば味噌煮缶・・・大さじ2(30g)
- 《調味料》
- みそ・・・小さじ1/2(3g)
 - カレー粉・・・少々

A



宮崎県栄養士会日向事業部提供レシピ
1人分 300kcal 食塩相当量 1.2g

野菜重量 70g

【作り方】

- 1 うどんはゆでて水を切り、丼に入れておく。
- 2 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとり薄切りにする。オクラはガクの部分を包丁でむく。
オクラとゴーヤをゆで、オクラの1本は小口切りにしておく。
ゴーヤは水にさらし、ぎゅつと絞る。
- 3 Aとゴーヤ、小口切りのオクラを混ぜ合わせる。
- 4 うどんの上に煮干しの粉をふり、3をのせて残りのオクラとへべすの輪切りを飾る。

☆混ぜ合わせながら食べてください♪
煮干し粉は、かつおぶし(・粉)でもOK

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!



夏野菜さっぱり冷や奴

食欲がない時にも野菜たっぷりでおいしく食べられます！

【材料(1人分)】

- 絹ごしパック豆腐
.....1パック(100g)
- オクラ.....3本(30g)
- キュウリ.....1/3本(30g)
- 生姜.....1かけ(10g)
- みょうが.....1本(10g)
- 《調味料》
- ポン酢.....大さじ1
- ごま油.....大さじ1/2



美郷町役場健康福祉課提供レシピ

1人分 190kcal 食塩相当量 1.2g

野菜重量 80g

【作り方】

- 1 オクラは色よくゆがいて冷水にとり、小口切りにする。
きゅうり、生姜、みょうがはみじん切りにする。
- 2 ボウルに切った野菜を入れてぽん酢とごま油を加えてよく混ぜる。
- 3 絹ごし豆腐1パックを器に移し、上に野菜をかける。

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！



キャベツと塩昆布のサラダ

特産のへべすを使った簡単レシピ♪他の野菜でもOK！

【材料(2人分)】

- キャベツ……………3～4枚(200g)
- 塩昆布……………4g(約大さじ1)
- へべす果汁 ……大さじ1
- 貝割れ大根 ……1/4パック(20g)



日向市食生活改善推進協議会提供レシピ
1人分 26kcal 食塩相当量 0.4g

へべすの香りで調味料不要！
へらしおで美味しく食べられます

野菜重量 110g

【作り方】

- 1 キャベツは5mm幅のせん切りにし、ザルに入れて熱湯をかけてしんなりさせ、水気を絞っておく。
- 2 1をビニール袋等に入れ、塩昆布、へべすの絞り汁を加え、袋の上から軽くも揉みこみ、空気を抜いた状態で10分ほど漬けておく。
- 3 貝割れ大根を加え、全体をよく混ぜ合わせて器に盛る。

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！



夏野菜のかんたん焼き浸し

蒸し焼きなのでヘルシー！熱々でも冷やしてもおいしい

【材料(2人分)】

- なす……………1/2本(50g)
 - オクラ……………4本(50g)
 - ピーマン……………2個(60g)
 - 黄・赤パプリカ……………各1/4個(50g)
 - おろし生姜……………小さじ1(4g)
- 《調味料》
- めんつゆ……………適量
 - 油……………大さじ1(9g)



門川町役場町民課提供レシピ

1人分 85kcal | 食塩相当量 0.7g

野菜重量 105g

【作り方】

- 1 なすは縦半分に切り、皮に斜めに細かく切れ込みを入れ、5～6cm長さに切り分け、水に浸してあく抜きをする。
- 2 オクラはガクの部分を包丁で剥く。ピーマン、パプリカは半分に切り、種を取り除き切り分ける。
- 3 フライパンに油をひき、野菜を焼く。フタをして蒸し焼きにし、途中裏返す。
- 4 めんつゆにおろし生姜を加え、野菜を漬け込み、食べる時に汁をきって盛り付ける。

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！



トマトとわかめのパパツと和え

切って混ぜるだけ！簡単、野菜補給

【材料(2人分)】

- トマト(中玉)・・・1個(200g)
(ミニトマトの場合・・・約15個)
 - 乾燥わかめ・・・大さじ1(3g)
 - ごま・・・大さじ1(9g)
- 《調味料》
- ポン酢醤油・・・小さじ1



1人分 50kcal 食塩相当量 0.5g

諸塚村役場住民福祉課提供レシピ

野菜重量 100g

【作り方】

- 1 トマトは一口大に切る(ミニトマトの場合は半分に切る)。
- 2 材料を全て混ぜ合わせる。冷蔵庫で10分ほど冷やす。
※乾燥わかめは、戻さずそのまま和えてください。トマトの水分を程よく吸ってくれます。

☆ツナ缶や、ちりめんなどを加えてもおいしく出来ます。

へらしお(減塩)のために調味料は計りましょう。

ペットボトルのふたでも代用できますよ♪

- 大さじ1 = ペットボトルのふた2杯
- 小さじ1 = ペットボトルのふた2/3杯

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！



へべすサラダ

へべすと大葉でさっぱり食べられる夏にぴったりのサラダ！

【材料(2人分)】

- ツナ缶(水煮)・・・1缶(80g)
- カニかま・・・2本(20g)
- きゅうり・・・2本(180g)
- // 塩もみの塩・・・ひとつまみ
- トマト(中玉)・・・1/2個(100g)
- 大葉・・・2枚
- へべす果汁・・・1個分



へべすの香り、ツナ缶、カニかまの塩分で調味料不要！

門川町役場町民課提供レシピ

1人分 62kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 140g

【作り方】

- 1 きゅうりは輪切りにし、塩少々を振り、15分したら水気をしぼる。
- 2 トマトは小さめの1口大に切り、大葉はせん切りにしておく。ツナは汁をきり、カニかまは3～4cm長さに切って手で細かくさいしておく。
- 3 大葉以外の材料を混ぜあわせ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 器に盛り付け、大葉を飾る。

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！



カラーピーマンとベーコンのきんぴら風

ピーマン嫌いの子どもでも食べられる夏野菜の一品！！

【材料(2人分)】

- ピーマン・・・1/2個(約20g)
 - カラーピーマン(赤)・・・1/4個
(30g)
 - カラーピーマン(黄)・・・1/2個
(60g)
 - 厚切りベーコン・・・20g
 - すりごま(白)・・・適量
- 《調味料》
- マヨネーズ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 - 濃口醤油・・・小さじ1
- } A



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 0.8g

野菜重量 55g

【作り方】

- 1 ピーマン類は全て細切りにし、厚切りベーコンは5mm幅の拍子切りにする。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンを熱し、1のベーコンを入れて炒める。ピーマン類も加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。
- 3 器に盛り、すりごまを振って完成！

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！



枝豆ととうがんのポタージュ

じゃがいもをとうがんに変えたら糖質80%オフ

【材料(5人分)】

- とうがん……………正味280g
- むき枝豆……………150g(冷凍でも)
- 玉ねぎ……………1/2玉(100g)
- 水……………250cc
- コンソメ……………1個(4g)
- 低脂肪牛乳……………100cc
- みそ……………小さじ1
- こしょう……………少々



日向保健所提供レシピ

1人分 78kcal 食塩相当量 0.7g

野菜重量 106g

とうがんは夏の暑さをやわらいでくれます。おまけに糖質オフ！

【作り方】

- 1 玉ねぎはスライスして電子レンジで2分チンする。とうがんは皮をむき、むき枝豆と玉ねぎとともに鍋に入れ、コンソメと水を加えて煮る(圧力鍋なら早いです)。
- 2 とうがんが透き通ってきたら火を止め、低脂肪牛乳とみそ、こしょうを加えてミキサーにかける。
- 3 一煮立ちしたら出来上がり。
☆ 冷やしても美味しいです。

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！

