

Healthy+のきれいでげんきになるレシピから

「一日一膳」でも“ナトカリ”バランスが良くなる!

# 美♥ランチ・レシピ集

- ◆誰でも簡単
- ◆血管を元気に
- ◆食事のバランスが良くなる



## ～目 次～

*「ナトカリ」バランスとは？	1P
*参考文献	1P
*はじめに	2P
*「美♥ランチ」の5つのポイント	3P
*「美♥ランチ」レシピの組合せのコツ	4P
*ひょうご食材 de “まごは(わ)やさしい”	4P
*美♥ランチの主食たち	5P
*美♥ランチの主菜たち	7P
*美♥ランチの副菜たち	11P
*おわりに	18P

### “ナトカリ”バランスとは？

「ナト」はナトリウム、「カリ」はカリウムの略、どちらも生命を保つのに必要なミネラルですが、反対の働きをするのでバランスがとても大切です。

例えば、細胞の中にナトリウムが貯まると水をひきつけ細胞は大きくなり、カリウムは細胞の中からナトリウムを汲み出すのを助けるので、水分は減り細胞は小さくなります。この細胞が血管の細胞だと、血管の壁が厚くなり、血液が通りにくくなり、血圧が上がります。

食塩(塩化ナトリウム)が血圧を上げ、カリウムが多い野菜やイモ、牛乳を摂ると血圧が下がるのはそのためです。身体のナトリウムは腎臓で排泄されますが、カリウムはその排泄も増やします。身体に貯まりすぎたナトリウムを減らすためにも、カリウムをバランスよく摂る必要があるのです。

### — 参考文献 —

1. 森 真理. 大豆・魚介類栄養を用いた昼食介入と血圧～ 一日一膳の効果と展望～『血圧』, 特集 食品と高血圧, 11巻: 74-76, 2004.
2. S Yamaoka, M Fujimoto, M Mori, H Mori, Y Yamori. Risk reduction of lifestyle-related diseases in young adults on soy- or fish- rich traditional Japanese meals. *Clinical & Experimental Pharmacology & Physiology* 34: s79-81, 2007.
3. M Mori, A Hamada, H Mori, Y Yamori, K Tsuda. Effects of Cooking Using Multi-ply Cookware on Absorption of Potassium and Vitamins - A Randomized Double-blind Placebo Control Study. *Int J Food Sci Nutr.* 63 : 530-6, 2012.
4. M Mori, H Mori, Y Yamori. Assessment of Food Education by Urinalysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15: 3784-3791, 2012.
5. 森 真理. Healthy+のきれいでげんきになるレシピ。実践編, 武庫川女子大学出版部, 2013
6. M Mori, H Mori, Y Yamori. Nutritional Biomarker Analyses for Hypertension-Related Risk Assessment and Control. *World Journal of Cardiovascular Diseases* 4 : 268-76, 2014.
7. 兵庫県ホームページ <https://web.pref.hyogo.lg.jp/>
8. JA全農兵庫ホームページ <https://www.hg.zennoh.or.jp/agriculture/map/>

# はじめに



このレシピ集は、他の本とは一味も二味も違います。

それは、世界中で得られた予防栄養医学の成果の基準を1食にまとめて献立に落とし込み、その基準で作られた昼食を、実際にある一定期間、昼食として食べて頂いて、身体の変化や味覚の変化、健診の数値改善が認められたレシピである点です。毎日、全ての食事の栄養バランスを良くするのは大変でも、3食のうちの1食だけでも、栄養バランスを見直して、継続して食べて頂く「一日一膳」の食べ方なら、どなたも簡単に取り組む事ができるのではないのでしょうか。

まずは、1日1食を、この本に掲載している基準に則り、主食1品、主菜1品、副菜2品以上の「美♥ランチ」に変えてみて下さい。数週間後には、血圧が下がったり、中性脂肪や悪玉コレステロールが減ったり、便通が良くなったりと、目に見える効果が期待できるかもしれません。

NPO法人世界健康フロンティア研究会は、私共の、これまでの予防栄養医学の研究成果に基いた食環境を整備するために2007年設立致しました。食塩摂取量が多いと高血圧、脳卒中になりやすく、それらを予防する野菜や果物、大豆や魚など、適塩で食べる事のできる食環境が日本各地で整えば、それを1日1食でも利用する皆様の健康状態の維持・増進に繋がると期待できます。そのような「一日一膳」の考え方に基づいてつくられた「美♥ランチ」は、武庫川女子大学国際健康開発研究所の食育グループHealthy+（代表 森 真理）が一般の方々へ研究成果を広めるために実施している食育活動から生まれました。適塩で多菜の献立の継続摂取は、食事のナトリウムとカリウムのバランスも改善できます。そして、この冊子の特徴は、カリウムを多く含む食材として、「まごは(わ)やさしい」食材を兵庫県産でご紹介をしています。

この冊子を通じて、食育の知識、健康増進、地域の食文化の継承など、私たちの想いと共に、食の大切さをお伝えできれば幸いです。

NPO法人 世界健康フロンティア研究会 理事長 家森 幸男

# 「美♡ランチ」の5つのポイント

この冊子のレシピは、以下の5つのポイントを基準に作られました。  
主食1つ、主菜1つ、副菜2つを組み合わせることで、  
よいバランスの献立が作成できます。

1

## 適塩

塩=ナトリウムは、摂りすぎると高血圧や動脈硬化を引き起こす原因になります。日本人の食事摂取基準(2015年版)より、1日の食塩摂取量は女性7.0g未満、男性8.0g未満です。

2

## 野菜たっぷり

ビタミン・ミネラル・食物繊維で、免疫力アップ & 生活習慣病予防。また野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムの害も緩和してくれます。葉酸とマグネシウムの量にもこだわりました。厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量は350gです。

3

## 食事バランス

野菜、きのこ、芋類などの副菜は、肉や魚などの主菜の見た目の量で2倍以上摂るのが理想的な食事バランスです。

### 「バランスのいい食事の簡単チェック法」

#### ◎副菜は主菜の2倍以上

見た目の量で2倍以上を確認してください。

#### ◎副菜(野菜・いも・きのこ・海藻類)は1食で140g以上

70g(1sv)が2皿、もしくは  
140g(2sv)が1皿は摂りましょう。

※活動量の多い方は主食の量で調整しましょう。

※一日一膳効果を期待される場合は、1食の副菜量を200g以上にしましょう。

副菜  
70g/1SV

主菜  
1~2SV

主食  
150g/1.5SV

副菜  
70g/1SV

4

## 脂質

現代の食事は脂質の摂り過ぎの問題が指摘されています。食事を摂る際には、全体のエネルギーに対する脂質の量を調整することで、栄養バランスをより良くすることができます。

5

## まごは(わ)やさしい

豆(大豆製品)、ごま(種実類)、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いもを使っています。外食する際も、これらの食材が多く含まれているメニューを選ぶよう心がけましょう。

# 「美♥ランチ」レシピの組合せのコツ

## 1) 主食、主菜、副菜からバランス良く選びましょう。

それぞれのレシピは、**主食** **主菜** **副菜** の料理区分に分けて掲載しています。バランスの良い献立を作成する際には、主食から1品、主菜から1品、副菜から2品選択して、組み合わせるようにしましょう。きれいと元気のために、一日一膳!「美♥ランチ」で食習慣の改善をはじめましょう。

## 2) 『まごは(わ)やさしい』食材を1日1回は食べる事を目指しましょう。

「まごは(わ)やさしい」食材が使われたレシピには、**まごわやさしい** マークを使っています。レシピを組み合わせる際には、意識して全て取り入れるようにすると、ビタミン、ミネラルなど、必要不可欠な栄養素がバランス良く入るようになります。日常的に食べ慣れない方も多いですが、まずは、毎日食べられるように意識してみましょ。なお、兵庫の特産品には美味しい「まごは(わ)やさしい」食材が沢山あります。このレシピ集にもたくさんの“ひょうご食材”を使っています。

## ひょうご食材 de “まごは(わ)やさしい”

ま	ご	わ	や
丹波 黒大豆	丹波 黒ごま 丹波 栗 朝倉 さんしょう	須磨 海苔 淡路島 わかめ	但馬 ピーマン 但馬 轟だいこん 丹波 春日なす 西宮 小松菜 ほうれん草
さ	し	い	神戸 岩岡キャベツ 朝来 岩津ねぎ 明石 キャベツ 姫路 レンコン たつの にんじん 淡路島 玉ねぎ 淡路島 春トマト 淡路島 レタス 淡路島 キャベツ
明石 真鯛 明石 真だこ 明石 あなご 浜坂 ホタルイカ 香住 カニ 豊岡 ニジマス 播磨 いかなご 相生 牡蠣 淡路島 鱧 淡路島 シラス	穴粟 椎茸 篠山 松茸	丹波 山の芋 穴粟 自然薯	

# 「美♥ランチ」メニューの主食たち

主食



ま

主食



こわさ

## 煎り黒豆ごはん

エネルギー 258kcal 食塩 0g カリウム 143mg

茶わん1杯150g(1人分)

### 材料

米…2合(300g)  
煎り黒豆…1/4カップ(20g)  
酢…小さじ2(10g)

### 作り方

- 1 米を研ぎ、米の量に合わせた目盛まで水を入れる。
- 2 煎り黒豆と酢を加え、浸水時間を充分とってから炊飯する。

※ 煎り黒豆は、スーパー等で簡単に手に入れることができます。

### Point

お赤飯を炊くのは面倒でも、この黒豆ごはんなら簡単に炊くことができます。ごはん大豆の栄養素も加わり、見た目が良くなるだけでなく、栄養バランスも大変良くなります。

## 手作りふりかけごはん

エネルギー 260kcal 食塩 0.1g カリウム 80mg

茶わん1杯150g(1人分)のごはんと  
小さじ1(2.5g)のふりかけ

### 材料

米…2合(300g)  
ふりかけ  
桜えび…1/2カップ(15g)  
焼きのり…全形3枚(9g)  
ちりめんじゃこ…大きじ4(20g)  
かつおぶし…10g  
ごま…1/3カップ(40g)

### 作り方

- 1 桜えびと焼きのりは、細くなりすぎない程度にフードプロセッサーにかける。
- 2 じゃこは、ラップをせずにレンジで加熱し、乾燥させる。
- 3 じゃこが冷めたら、①とかつおぶし、ごまを混ぜ、乾燥材の入った瓶などで保存する。

※ フードプロセッサーがない場合、桜えびは包丁で刻み、焼きのりはキッチンばさみで切るか手もみにする。

主食

副菜



やさし

主食



い

## 切干しごはん

エネルギー 229kcal 食塩 0.1g カリウム 346mg

茶わん1杯150g(1人分)

### 材料

米…2合(300g)  
切干大根…1/2カップ(15g)  
にんじん…2/3本(100g)  
枝豆(さやなし)…1/4カップ弱(40g)  
しめじ…1パック弱(80g)  
だし汁…450cc  
かつおぶし粉…大さじ3弱(20g)  
酒…大さじ4強(65g)

### 作り方

- 1 米を研ぎ、水をきって炊飯器に入れ、だし汁を入れる。
- 2 にんじんは、細めの拍子切りにし、しめじは、小房にわけろ。切干大根は1cmぐらいに切る。
- 3 2と枝豆、調味料を炊飯器の中に入れ、浸水時間を充分とってから炊飯する。

### Point

切干大根の甘みや旨味で、ごはんがおいしくなります。酒やかつおぶし粉で調味料を使わなくても美味しいごはんになります。昆布の佃煮を少量加えて炊いてもいいでしょう。

## さつまいもごはん

エネルギー 250kcal 食塩 0.1g カリウム 230mg

茶わん1杯150g(1人分)

### 材料

米…2合(300g)  
さつまいも…2/3本(125g)  
だし汁…450cc

### 作り方

- 1 米を研ぎ、水をきって炊飯器に入れ、だし汁を入れる。
- 2 さつまいもは皮つきのまま、5~7mm角のさいの目に切り、たっぷりの水でさらす。
- 3 2の水をきって炊飯器に入れ、米の浸水時間を充分とってから炊飯する。

### Point

さつまいもが炊飯器で蒸されて、とても甘くなります。

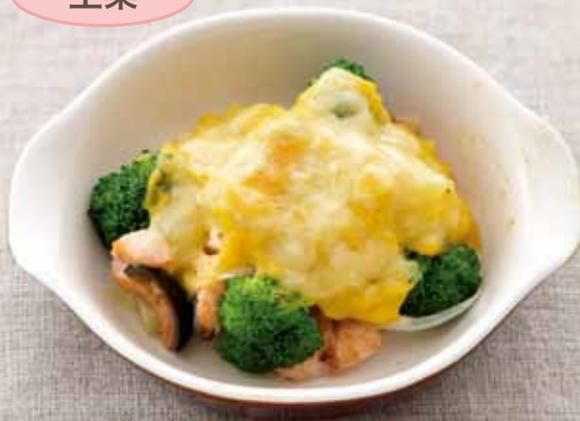
# 「美♥ランチ」メニューの主菜たち

主菜



まわや

主菜



やさ

## おからバーグてりやき風

エネルギー 264kcal 食塩 0.8g カリウム 763mg

### 材料(1人分)

おから…60g	こしょう…少々	
合びき肉…40g	油…少々(1g)	
干しひじき …小さじ2(2g)	A だし汁…大さじ3弱(40cc)	
にんじん…10g		砂糖…小さじ2/3(2g)
たまねぎ…40g		みりん…小さじ2/3(4g)
卵…半個(20g)		濃口しょうゆ …小さじ2/3(4g)
片栗粉…小さじ2(6g)	片栗粉…少々(1g)	
きな粉…小さじ2(6g)		

### 作り方

- 1 干しひじきは水に戻し、にんじんとたまねぎはみじん切りにしてレンジで加熱する。
- 2 おからと合びき肉、卵、片栗粉、きな粉、こしょうをボウルでよく混ぜる。
- 3 2に1を混ぜ、形を整え、油をひいたフライパンで両面を焼き火を通す。
- 4 Aをひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。

## 鮭のコーンクリームグラタン

エネルギー 231kcal 食塩 0.7g カリウム 457mg

### 材料(1人分)

生鮭…60g	たまねぎ…20g
こしょう…少々	コーンクリーム缶 …大さじ3(40g)
ブロッコリー …4切れ(40g)	スライスチーズ …1/2枚(10g)

### 作り方

- 1 生鮭とブロッコリーは食べやすい大きさに切る。たまねぎは細切りにする。
- 2 1にこしょうをし、火が通るまでレンジで加熱する。
- 3 アルミカップに2を入れ、その上にコーンクリームとスライスチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



### 野菜の目安量

にんじん…1cmの輪切り(10g)  
たまねぎ…くし形1切れ(20g)  
なす…1cmの輪切り(8g)

## 主菜



やさ

### 鮭のトマトソース

エネルギー 126kcal 食塩 0.2g カリウム 415mg

#### 材料(1人分)

生鮭…小ぶり1切れ(60g)

酒…小さじ1(5g)

小麦粉…小さじ1(3g)

油…少々(1g)

#### トマトソース

たまねぎ…20g

にんにく…少々(1g)

トマト缶…30g

トマトピューレ  
…小さじ2(10g)

乾燥バジル…少々

塩…少々(0.1g)

こしょう…少々

#### 付け合わせ

サラダ菜…1枚(10g)

#### 作り方

- 1 生鮭に酒をふりかけ、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンに油をひき、1をきれいな焦げ目がつくように焼く。
- 3 サラダ菜を敷いて2の鮭をのせ、トマトソースをかける。

#### トマトソース

- 1 たまねぎとにんにくをみじん切りにして、レンジで加熱する。
- 2 1とトマト、トマトピューレをなめらかになるまでしっかりミキサーにかける。
- 3 2を火にかけ、乾燥バジルと塩、こしょうで味を調える。水分が多いようなら少し煮詰める。

## 主菜



や

## 主菜



やさ

### 鶏となすのハンバーグ風

エネルギー 127kcal 食塩 0.4g カリウム 271mg

#### 材料(1人分)

鶏むねひき肉(皮なし) …60g トマトソース …大さじ1強(24g)  
なす…20g ▶ P8 参照  
たまねぎ…20g  
こしょう…少々  
スライスチーズ…1/2枚(10g)

#### 作り方

- 1 なすとたまねぎをみじん切りにしてレンジで加熱する。
- 2 鶏むねひき肉に①とこしょうを加えてよく混ぜ、形を整える。
- 3 ②を焼き、火が通ったらチーズをのせ、蓋をしてチーズを溶かす。
- 4 ③にトマトソースをかける。

### 鮭のバジルマヨ焼き

エネルギー 165kcal 食塩 0.1g カリウム 365mg

#### 材料(1人分)

生鮭…60g  
こしょう…少々  
パン粉…小さじ1(1g)  
乾燥バジル…少々  
マヨネーズ…小さじ1/2(2g)  
ほうれん草…20g

#### 作り方

- 1 生鮭にこしょうで下味をつける。
- 2 パン粉に乾燥バジルを混ぜる。
- 3 ①の片面にマヨネーズを薄く塗り、②をまぶす。
- 4 ほうれん草はゆでて3cmに切る。
- 5 オーブントースターで③を焼き、ほうれん草の上に盛りつける。



## 主菜



やさ

## 主菜



やさ

### 鮭のカレー南蛮

エネルギー	184kcal	食塩	0.3g	カリウム	292mg
-------	---------	----	------	------	-------

#### 材料(1人分)

生鮭…60g	A	だし汁…小さじ2(10cc)
カレー粉…少々(0.6g)		はちみつ
小麦粉…少々		…小さじ1/2強(4g)
赤パプリカ…10g		塩…少々(0.2g)
黄パプリカ…10g		酢…小さじ2(10g)
たまねぎ…10g		
油…少々(1g)		

#### 作り方

- 1 生鮭にカレー粉と小麦粉を順にまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
- 2 野菜は細切りにしてレンジで加熱する。
- 3 Aの調味料を合わせて甘酢を作り、1と2を漬けこむ。



#### 野菜の目安量

パプリカ・ピーマン…細切り3本(5g)  
たまねぎ…くし形1切れ(20g)

### 鶏もものトマト煮

エネルギー	120kcal	食塩	0.6g	カリウム	396mg
-------	---------	----	------	------	-------

#### 材料(1人分)

鶏もも肉(皮なし)	油… 少々(1g)
…60g	トマト缶…大さじ2強(40g)
たまねぎ…20g	コンソメ…小さじ1/3(1g)
ピーマン…10g	水…大さじ4(60cc)
赤パプリカ…10g	グリーンピース…少々(6g)
黄パプリカ…10g	

#### 作り方

- 1 鶏肉は、食べやすい大きさに切る。たまねぎとピーマン、パプリカは5mm角に切る。
- 2 油をひいた鍋で、鶏肉を炒め、1の野菜を加えてさっと炒める。
- 3 2に水60ccとトマト缶、コンソメを加え煮る。
- 4 最後にゆでたグリーンピースを散らす。

# 「美♥ランチ」メニューの副菜たち

## 副菜



や い

### はちみつレモン煮

エネルギー 101kcal 食塩 0g カリウム 233mg

#### 材料(1人分)

大根…30g  
にんじん…20g  
さつまいも…20g  
はちみつ…大さじ1弱(20g)  
レモン汁…小さじ2(10g)

#### 作り方

- 1 大根とにんじん、さつまいもを5mm程度の厚さに切る。(型抜きをしてもよい)
- 2 ①をひたひたの水でゆで、やわらかくなったら、はちみつとレモン汁を加えて煮詰める。



#### 野菜の目安量

大根…1cmの輪切り(30g)  
にんじん…1cmの輪切り(10g)  
さつまいも(小)…1cmの輪切り(10g)

## 副菜



ご わ い

### 里いもの磯部揚げ

エネルギー 65kcal 食塩 0.1g カリウム 366mg

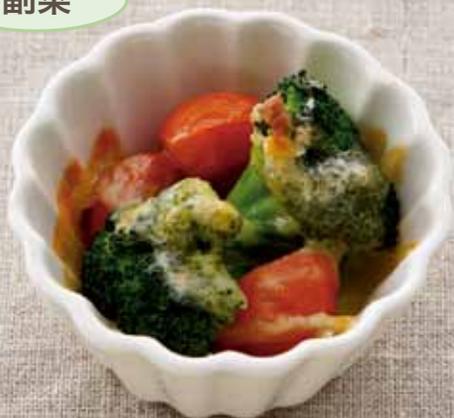
#### 材料(1人分)

里いも…小3個(50g)  
だし汁…60cc  
青のり…小さじ1/4(0.3g)  
揚げ油…適量  
片栗粉…小さじ1/2(1.5g)  
ごま…少々

#### 作り方

- 1 皮をむき、下ゆでしてぬめりを取った里いもをだし汁で、汁気がなくなるまで煮る。
- 2 ①の里いもに、片栗粉を薄くまぶして、たっぷりの油で白く揚げる。
- 3 ②が熱いうちに青のりをふりかけごまをのせる。

## 副菜



や

### ブロッコリーとトマトのチーズ焼き

エネルギー 63kcal 食塩 0.4g カリウム 238mg

#### 材料(1人分)

ブロッコリー…4切れ(40g)  
ミニトマト…3個(30g)  
スライスチーズ…2/3枚(12g)

#### 作り方

- 1 ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。
- 3 アルミカップに①と②を盛りつけ、上にスライスチーズをのせる。
- 4 オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

## 副菜



わ や さ し

### 小松菜ときのこのレンジ蒸し

エネルギー 15kcal 食塩 0.2g カリウム 353mg

#### 材料(1人分)

小松菜…50g  
しめじ…20g  
塩昆布…2つまみ(1g)  
かつおぶし…少々(1g)

#### 作り方

- 1 小松菜は3cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。
- 2 ①をレンジで加熱する。
- 3 熱いうちに②に塩昆布とかつおぶしを混ぜる。

## 副菜



や

### 三色きんぴら

エネルギー 57kcal 食塩 0.3g カリウム 196mg

#### 材料(1人分)

ごぼう…10cm (30g)  
ピーマン…2/3個 (20g)  
にんじん…2cm (10g)  
ごま油…少々 (1g)  
砂糖…小さじ1強 (4g)  
濃口しょうゆ…小さじ1/3 (2g)  
水…大さじ2 (30cc)

#### 作り方

- 1 野菜はすべて細切りにする。
- 2 ①をごま油で、しんなりするまで炒める。
- 3 ②に砂糖を振りかけ、焦げないように水を回し入れる。最後に濃口しょうゆを加えからめる。

## 副菜



やさ

### オクラときゅうりの梅かつお和え

エネルギー 24kcal 食塩 0.3g カリウム 185mg

#### 材料(1人分)

オクラ…6本 (40g)  
きゅうり…1/3本 (30g)  
梅干し(調味漬)…中1/2個(果肉4g)  
だし汁…小さじ2 (10cc)  
かつおぶし…少々 (1g)

#### 作り方

- 1 オクラはさっとゆで、きゅうりとともに、薄切りにする。
- 2 梅干しの種をとって刻み、だしでのばしてペースト状にする。
- 3 ①を②とかつおぶしで和える。

## 副菜



わ や さ し

## 副菜



や さ

### きのこのパリパリじゃこ和え

エネルギー 33kcal 食塩 0.4g カリウム 249mg

#### 材料(1人分)

しめじ…10本(20g)  
アスパラガス…2本(50g)  
ちりめんじゃこ…小さじ2(4g)  
ごま油…少々(1g)  
塩昆布…2つまみ(1g)

#### 作り方

- 1 しめじは小房に分け、アスパラガスは斜め切りにし、レンジで加熱する。
- 2 ちりめんじゃこをから炒りし、ごま油で香りをつける。
- 3 2に塩昆布と1を加え混ぜ合わせる。

### ブロッコリーのおかか和え

エネルギー 39kcal 食塩 0.7g カリウム 277mg

#### 材料(1人分)

ブロッコリー…8切れ(70g)  
みりん…小さじ2/3(4g)  
濃口しょうゆ…小さじ2/3(4g)  
かつおぶし…少々(1g)

#### 作り方

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。
- 2 1にみりと濃口しょうゆをまわしかけ、再びレンジで軽く加熱する。
- 3 かつおぶしを加えて和える。

## 副菜



や い

## 副菜



ご や

### カレーマッシュポテト

エネルギー 80kcal 食塩 0.1g カリウム 369mg

#### 材料(1人分)

じゃがいも…80g  
コーン粒缶…小さじ2(6g)  
牛乳…小さじ4(20cc)  
カレー粉…少々(0.1g)

#### 作り方

- 1 じゃがいもは適当な大きさに切り、やわらかくゆでて熱いうちにつぶす。
- 2 ①にカレー粉を混ぜた牛乳を入れてよく混ぜ、水気をきったコーンも加える。
- 3 ②を弱火にかけ、ちょうど良いかたさになるまで練る。このとき焦がさないように注意する。

### かぼちゃのごままぶし

エネルギー 70kcal 食塩 0g カリウム 319mg

#### 材料(1人分)

かぼちゃ…70g  
黒ごま…少々(1g)

#### 作り方

- 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。
- 2 ①に黒ごまをまぶす。



#### 野菜の目安量

じゃがいも・かぼちゃ…卵くらい大きさ(50g)

## 副菜



や

### リボンなます

エネルギー	41kcal	食塩	0g	カリウム	158mg
-------	--------	----	----	------	-------

#### 材料(1人分)

大根…30g  
 きゅうり…1/3本(30g)  
 にんじん…10g  
 砂糖…小さじ2(6g)  
 酢…小さじ2(10g)

#### 作り方

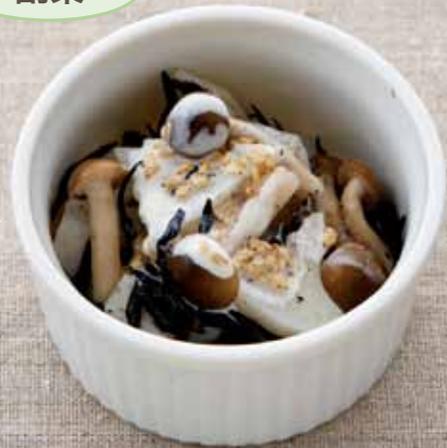
- 1 大根ときゅうり、にんじんは、繊維にそってピーラーで皮をむくようにリボン状にスライスする。
- 2 砂糖と酢を合わせて甘酢を作り、①を漬けておく。



#### 野菜の目安量

大根…1cmの輪切り(30g)  
 にんじん…1cmの輪切り(10g)

## 副菜



わ や し

### れんこんのひじきサラダ

エネルギー	99kcal	食塩	0.5g	カリウム	451mg
-------	--------	----	------	------	-------

#### 材料(1人分)

干しひじき…小さじ2(2g)  
 れんこん…小1/3節(50g)  
 しめじ…10本(20g)  
 マヨネーズ…大さじ1/2(6g)  
 ヨーグルト(無糖)…小さじ1強(6g)  
 ごま…小さじ2/3(2g)  
 濃口しょうゆ…小さじ1/3(2g)

#### 作り方

- 1 干しひじきは水で戻し、さっとゆでて水気をよくきる。
- 2 れんこんは薄切り、しめじは小房に分けて、レンジで加熱する。
- 3 Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

副菜



ま や い

副菜



や い

## 枝豆のポタージュ

エネルギー	118kcal	食塩	0.4g	カリウム	471mg
-------	---------	----	------	------	-------

### 材料(2人分)

むき枝豆…80g  
 じゃがいも…40g  
 豆乳…200cc  
 コンソメ…2g  
 こしょう…少々(0.2g)

### 作り方

- 1 じゃがいもはやわらかくゆでる。
- 2 ゆでたむき枝豆は、飾り用に少し残し、  
①のじゃがいも、豆乳と一緒にミキサーにかける。
- 3 ②にコンソメを加えて火にかけ、こしょうで味を調える。

## フレッシュトマトスープ

エネルギー	32kcal	食塩	0.6g	カリウム	326mg
-------	--------	----	------	------	-------

### 材料(2人分)

トマト…1/5個(40g)  
 たまねぎ…1/5個(30g)  
 セロリ…1/10本(10g)  
 にんじん…2cm(20g)  
 じゃがいも…1/3個(30g)  
 パセリ…2切れ(2g)  
 昆布だし…200cc  
 コンソメ…小さじ2/3(2g)  
 こしょう…少々(0.2g)

### 作り方

- 1 トマトは湯むきしてサイコロに切り、たまねぎとセロリ、にんじん、じゃがいもは、細切りにする。
- 2 昆布だしにコンソメを入れ、①の野菜をやわらかくなるまで煮る。
- 3 こしょうで味を調え、器に盛り、刻んだパセリを浮かす。

## 副菜



ま や し い

## 副菜



や さ し

### 具だくさんみそ汁

エネルギー 45kcal 食塩 0.6g カリウム 301mg

#### 材料(2人分)

大根…1cm(30g) 豆腐…20g  
 にんじん…2cm(20g) 青ねぎ…2本(10g)  
 じゃがいも…1/5個(20g) だし汁…200cc  
 ごぼう…1/6本(30g) みそ…大さじ1/2弱(8g)  
 しいたけ…3枚(30g)

#### 作り方

- 1 青ねぎ以外の野菜は、食べやすい大きさに切る。
- 2 だし汁で野菜をやわらかくなるまで煮て、みそで味付けする。
- 3 さいの目に切った豆腐と刻んだ青ねぎを入れひと煮たちさせる。

### 香り野菜の中華スープ

エネルギー 22kcal 食塩 0.8g カリウム 217mg

#### 材料(2人分)

もやし…1/5袋(40g) 鶏がらスープの素  
 しいたけ…1枚(10g) …小さじ2/3(2g)  
 セロリ…1/5本(20g) ナンプラー  
 ほたて貝柱…20g …小さじ1/3(2g)  
 春菊…1/5わ(40g) こしょう…少々(0.2g)  
 青ねぎ…1本(5g) 水…250cc

#### 作り方

- 1 もやしのひげ根を取り、しいたけとセロリ、春菊は食べやすい大きさに切る。
- 2 水と鶏がらスープの素を火にかけ、春菊以外の①とほたて貝柱をさっと煮て、ナンプラーとこしょうで味付けし、最後に春菊を入れて、ひと煮たちさせる。
- 3 器に盛り、ななめ切りにした青ねぎを浮かす。

### ～おわりに～

この本の作成にあたり、「美♥ランチ」を考案して下さった食育先生の皆様、校正に携わって下さった佐野純子様、研究成果を元に食育活動を続けて下さったHealthy+代表の森 真理様には、心より御礼申し上げます。また、今回、このようなレシピ集の発行を助成して下さった県政150周年記念県民連携事業には、心より御礼申し上げます。

NPO法人 世界健康フロンティア研究会



発行：NPO法人 世界健康フロンティア研究会



発行日：2018年3月

レシピ提供：武庫川女子大学 国際健康開発研究所 食育グループ Healthy+

助成：県政150周年記念県民連携事業

「ひょうご食材でつくる！美♥ランチレシピ」

印刷：兵田印刷工芸株式会社

お問合せ：NPO法人世界健康フロンティア研究会

〒663-8143 兵庫県西宮市枝川町4-16 (TEL.0798-43-0099)

ホームページ <http://www.whf-i.org/>