

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

207 kcal
食塩 1.0 g

野菜ジュースのラタトゥイユ



材料 2人分

調理時間 約20分

鶏もも肉	...	100g
なす	...	1/2本(40g)
ズッキーニ	...	1/2本(80g)
たまねぎ	...	1/2個(100g)
ブロッコリー	...	1/4株(40g)
ミニトマト	...	8個
オリーブオイル	...	大さじ1
にんにく(チューブ)	...	2cm
野菜ジュース(食塩無添加)	...	400ml
顆粒コンソメ	...	小さじ1

作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。
なす、ズッキーニは乱切り、たまねぎは薄切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはへたをとる。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、
玉ねぎと鶏肉を炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、なすとズッキーニを入れ炒める。
4. 野菜ジュース、コンソメを加え、煮立ったら弱火にしてふたをし、
10分間煮る。
5. 4にブロッコリー、ミニトマトを加えて5分煮る。

管理栄養士おすすめポイント

- 【夏野菜】旬や新鮮な食材で
素材の味わいを活かす
- 【にんにく】香味野菜で味に
アクセントをつける



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

20代
30代
から

40代
から

50代
から

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

48 kcal
食塩 0.6 g

えのきのさっぱり中華風サラダ



材料 2人分

調理時間 約15分

えのき	...	1/4袋(50g)
にんじん	...	1/4本(40g)
きゅうり	...	1/2本(50g)
A 砂糖	...	大さじ1/4
酢	...	小さじ2
しょうゆ	...	小さじ1
ごま油	...	小さじ1/2
いりごま	...	小さじ1/2
かに風味かまぼこ	...	2本(20g)

作り方

1. えのきは石づきをとり1/2の長さに切り、にんじんはえのきの長さ
に合わせて細切りにする。
2. 1を器に入れ、ラップをかけて500Wのレンジで1分加熱する。
3. きゅうりは斜めのスライスにしてから細切りする。
4. Aの調味料をボウルに合わせる。
5. かに風味かまぼこを細く裂き、2、3と一緒に4へ入れて和えて、
器に盛りつける。

管理栄養士おすすめポイント

- 【酢】塩味を引き立たせる働きがあり、
減塩におすすめ
- 【ごま油】香ばしいゴマの風味とコク



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

20代
30代
から

40代
から

50代
から