

100号記念 特別号

低カロリー・バランス食レシピ

「肥満を予防する」我が家のおすすめレシピ



平成19年4月より発行している「低カロリー・バランス食レシピ」が100号となりました。100号は「我が家の低カロリー・バランス食レシピ」をテーマに市民のみなさんから公募した低カロリー控えめで、おいしくできる工夫を凝らした**入賞レシピ8点**を掲載しています。食生活をより楽しく、また健康に過ごすために、今後もレシピをご活用ください。



食卓華やか 賞

中西 知実 さん

彩り野菜のささみロール *ネギ塩ソースかけ*

材料(2人分)

ささみ	3本	〈ソース〉	
塩	小さじ1/10	白ねぎ	20g
コショウ	少々	A	
にんじん	20g	ごま油	大さじ1
赤パプリカ	30g	酢	小さじ1
かぼちゃ	80g	塩	小さじ 1/4
酒	大さじ2	三つ葉	10g



作り方

- 1 ささみは筋をとり薄くひらいて叩き、塩、コショウをする。
- 2 にんじんは5cm程度の縦長、パプリカは縦長に切る。かぼちゃはくし形に切り、さらに3等分に細長く切る。それぞれ少しかためにゆでて冷ます。
- 3 1のささみの上に2の野菜をのせ手前からクルクル巻く。
- 4 白ねぎをみじん切りにする。Aをよく混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに3の巻き終わりを下になるように並べ、酒をふりかけてふたをし、弱火で蒸し焼きにする。ささみに火が通ったら、火を止め、半分に切る。
- 6 ささみロールを皿に盛り付け三つ葉を飾り、4のソースをかける。

1人分の栄養価

177kcal /たんぱく質 17.9g/脂質 7.2g/食塩 1.6g



カミカミ効果で肥満予防 賞

松井 有里 さん

歯ごたえが楽しい 「お野菜たっぷり カリカリささみ」

材料(2人分)

鶏ささみ	150g	大根	60g
酒	小さじ2	プチトマト	2~3個
塩	小さじ1/10	韓国のり	適宜
コショウ	少々	ごまダレ	大さじ2
片栗粉	大さじ1	ごま油	小さじ1/2
水菜	30g	揚げ油	適宜
貝割れ大根	1/4P		



作り方

- 1 水菜・貝割れ大根を洗って3cmくらいに切る。大根を長さ3cmくらいの細い千切りにする。
- 2 プチトマトを4等分に切る。1、2の野菜を混ぜておく。
- 3 鶏ささみを、薄くそぎ切りにして、酒をふり汁気をふいて塩、コショウをする。
片栗粉をまぶし、中温の揚げ油でカラリと揚げる。
- 4 お皿に、揚げたささみを置き、野菜をのせる。
- 5 ごまダレとごま油を混ぜたタレをかけて、ちぎった韓国のりを飾る。

1人分の栄養価

228kcal / たんぱく質 20.7g / 脂質 9.3g / 食塩 1.1g



和風味で食物繊維たっぷり 賞

奥野 美幸 さん

やさしいオムライス

材料(2人分)

炊き込みごはん	400g	A	だし汁	150cc
ごま油	小さじ2		しょうゆ	大さじ1
卵	2個		みりん	大さじ1
牛乳	大さじ2		青ねぎ	20g
みりん	小さじ1			
しめじ	50g		片栗粉	大さじ1
えのき	50g		水	大さじ2



作り方

- 1 好みの具材で、いつもよりも薄味の炊き込みごはんを炊く。
- 2 しめじ、えのきは石づきをとり、適当な長さに切りほぐす。Aを鍋で温め、しめじ、えのきを入れしばらく煮る。刻んだ青ねぎも入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
- 3 1のごはんをごま油で炒める。(バターでも可)
- 4 卵、牛乳、みりんを混ぜ、直径20cm程度のフライパンで、丸いふわふわの卵焼きを2枚作る。
- 5 3のごはんを4の卵の中央にのせ、オムライスの状態にして皿に盛る。
- 6 オムライスに2のあんをかける。

1人分の栄養価

487kcal / たんぱく質 17.2g / 脂質 12.9g / 食塩 1.6g



オドロキ！意外なメニューに変身 賞

楠木 裕子 さん

和風ヘルシーペペロンチーノ

材料(2人分)

糸こんにゃく	100g	油	小さじ1
えのきたけ	100g	酒	大さじ1
貝割れ大根	10g	昆布茶	小さじ1/2
かつお節	2g	めんつゆ	大さじ1/2
鷹の爪	1/4本	(濃縮)	



作り方

- 1 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下ゆでする。
- 2 えのきたけ、貝割れ大根は根元を切り、半分の長さに切る。
- 3 フライパンに油、鷹の爪を入れて火にかけ、1を水気をきるように炒め、酒をふり蒸し焼きにする。
- 4 3にえのきたけを加え、昆布茶、めんつゆで味付けをする。
- 5 皿に盛り、かつお節をまぶして、貝割れ大根を飾る。

1人分の栄養価 49kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 2.2g / 食塩 0.6g



低カロリーでボリューム満点 賞

池田 眞湖 さん

しそスパゲティ、ツナじゃが、ほぐし鶏と野菜のポン酢和え

材料(2人分)

①しそスパゲティ	②ツナじゃが	③ポン酢和え
乾スパゲティ	じゃが芋	鶏ささみ
160g	2個	130g
玉ねぎ	玉ねぎ	A
100g	1個	生姜
ゆかり粉	にんじん	スライス3枚
小さじ3	1/3本	小さじ1/10
大葉(千切り)	ツナ缶	酒
4枚	35g	大さじ1
オリーブ油	ケチャップ	きゅうり
小さじ2	大さじ1	40g
コショウ	コンソメ	白ねぎ
少々	小さじ1	40g
	塩	にんじん
	小さじ1/10	40g
	コショウ	貝割れ大根
	少々	15g
		ポン酢
		大さじ1・1/3

作り方

- ① 1 鍋に湯を沸かし、スパゲティとスライスした玉ねぎを一緒にゆでる。
- 2 オリーブ油で1を炒め、コショウ、ゆかり粉を加えて混ぜ、大葉をのせる。
- ② 1 じゃが芋、にんじんは皮をむき乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
- 2 水300ccにコンソメを入れ、1を加えやわらかくなるまで煮る。
- 3 2にケチャップ、ツナ缶、塩、コショウを入れ煮込む。
- ③ 1 耐熱容器にささみ、A、水少々を入れ、レンジで2分ほど加熱し、冷ましてほぐす。
- 2 きゅうりは千切り、白ねぎ、にんじんは千切りにしてゆでて水気をきる。貝割れ大根は3cm長さに切る。
- 3 1、2をボウルに入れ、ポン酢で和える。



1食分の栄養価 595kcal / たんぱく質 32.6g / 脂質 6.8g / 食塩 3.3g



女性にうれしい鉄分アップ 賞

森井 千鶴 さん

厚揚げとひじきのハンバーグ

材料(2人分)

厚揚げ	120g	大根	150g	
鶏ひき肉	60g	A	しょうゆ	小さじ2
白ねぎ	30g		オリーブ油	小さじ2
ひじき(乾)	5g		オリゴ糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1	トマト	1/4個	
塩	小さじ1/10	ブロッコリー	50g	



作り方

- 1 厚揚げは油抜きをする。ひじきは水に戻し、水洗いして水気をきっておく。白ねぎはみじん切りにする。
- 2 トマトはくし形に切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。大根はすりおろし、Aと混ぜる。
- 3 厚揚げをすり鉢でよくすり、粘りが出るまでする。ボウルに移し、鶏ひき肉、白ねぎ、ひじき、片栗粉、塩を加え混ぜ丸める。フライパンに入れ、フタをして両面を焼く。
- 4 3を皿に盛り付け、トマトとブロッコリーを添え、大根おろしソースをかける。

1人分の栄養価 220kcal / たんぱく質 15.3g / 脂質 11.6g / 食塩 0.9g



野菜が好きになる！ヘルシーアイデア 賞

中村 美津子 さん

ヘルシー大根グラタン風

材料(2人分) 8cmココット皿2個分

大根	120g	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
ベーコン	15g	チーズ	15g
牛乳	70cc	黒コショウ	お好みで



作り方

- 1 大根はいちょう切りにして、下ゆでする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋でベーコンを炒め、大根と牛乳、コンソメを入れて弱火でやわらかくなるまで煮る。(吹きこぼれないように注意する)
- 3 グラタン皿に2を入れ、チーズを上のにのせる。オーブントースターに入れて焼く。

1人分の栄養価 94kcal / たんぱく質 4.2g / 脂質 6.3g / 食塩 1.0g



目指せ！野菜1日 350g

寺田 千鶴子 さん

コップ一杯 ヘルシー生ジュース

材料(2人分)

りんご	1/3個	レタス	1枚
にんじん	5cm	夏みかん	3袋
きゅうり	1/2本	はちみつ	小さじ1/2
トマト	1/2個	炭酸飲料	100cc
バナナ	1/2本		



作り方

- 1 材料の野菜、果物を適当な大きさに切る。夏みかんは袋から出しておく。
- 2 ミキサーに1の材料をやわらかいものから順に入れ、炭酸水、はちみつを加え攪拌する。

1人分の栄養価 136kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 0.3g / 食塩 0g