



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウム&鉄分たっぷり』レシピ

日本人が不足しがちなカルシウムと鉄分が豊富に含まれたレシピです。お子様からお年寄りの方まで、幅広い年代の方に親しまれる味つけなので、ご家庭で手軽においしくいただけます。

いわしの青じそチーズ揚げ



<1人分> カルシウム 150mg ・鉄分 1.5mg
エネルギー 247kcal・塩分 1.0g

●材料(2人分)

| | | | |
|-----|-----------|--------|------|
| いわし | 3尾 | 青しそ | 3枚 |
| A | しょうゆ 小さじ1 | ろけるチーズ | |
| | 酒 小さじ1 | | 約30g |
| | 片栗粉 適量 | 揚げ油 | 適量 |



●作り方

- ①三枚におろしたいわしをAに漬け込み、下味をつける。
- ②いわしの水気をきり、薄く片栗粉をまぶして青しそ、チーズを巻いて爪楊枝でとめる。
- ③180℃の油で揚げる。
- ④皿に盛りつけてできあがり!

★チーズは青じそで挟むようにすると、揚げやすくなります!
★トマトやキャベツなどを盛り付けると、彩りがよくなります♪

～1日の必要量(成人女性の場合)～

カルシウム 約550～650mg
(骨粗鬆症予防には700～800mg)

鉄分 約5.5mg
(月経ありで約9.0mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『鉄分たっぷり』レシピ

元気が出ない、体が疲れやすい、めまいや立ちくらみがある…。もしかして、貧血かも!?

鉄分を豊富に含む食材(レバー、赤身の肉、かつおなどの赤身魚、ほうれん草などの緑黄色野菜、海藻類、大豆製品など)を使った、ご家庭で簡単に作れるレシピです。

かつおのガーリックソテー



<1人分> 鉄分 2.8mg
エネルギー 286kcal 塩分 1.9g

1日分の必要量の
約 51%

にんにくの香りがたまらない!
にんにくの香りがたまらない!
あさりのあつまみをじても
あさりのあつまみをじても
あります♪

●材料(2人分)

| | | | |
|------------|------------|---------|-----|
| かつお | 1さく(約250g) | にんにく | 2かけ |
| A 「しょうゆ | 大さじ1 | オリーブオイル | |
| 酒 | 大さじ1 | 小さじ2 | |
| 粒マスタード | 小さじ2 | 青ねぎ | 適量 |



●作り方

- かつおを2cm幅の厚切りにし、Aに漬け込んで下味をつける。
- フライパンにオリーブオイルをひき、薄切りにしたにんにくがきつね色になるまで炒める。
- ①のかつおを②のフライパンに入れて焼く。
- 焼き色がついたら皿に移し、青ねぎをトッピングしてできあがり!

★かつおは厚めに切ると崩れにくくなり、また食べ応えがあっておいしくなります!

～1日の鉄分必要量(成人女性の場合)～
約5.5mg (月経ありで約9.0mg)

※ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が食事で食べた時の吸収が良いです。ヘム鉄は動物性食品(肉や魚など)に、非ヘム鉄は植物性食品(緑黄色野菜など)や貝類などに多く含まれます。



★エバグリーン管理栄養士監修★



『鉄分たっぷり』レシピ

元気が出ない、体が疲れやすい、めまいや立ちくらみがある…。もしかして、貧血かも!?

鉄分を豊富に含む食材(レバー、赤身の肉、かつおなどの赤身魚、ほうれん草などの緑黄色野菜、海藻類、大豆製品など)を使った、ご家庭で簡単に作れるレシピです。

かつおの竜田揚げ



<1人分>

鉄分 2.8mg

エネルギー 346kcal 塩分 2.9g

1日分の必要量の
約 51%

●材料(2人分)

| | | | |
|------|------------|-----|------|
| かつお | 1さく(約250g) | 片栗粉 | 大さじ2 |
| にんにく | 1かけ | 揚げ油 | 適量 |
| しょうが | 10g | | |
| A | 大さじ2 | | |
| しょうゆ | 大さじ1 | | |
| 酒 | 小さじ2 | | |
| 砂糖 | | | |



●作り方

- かつおを一口大の大きさに厚めに切り、Aに漬け込んで下味をつける。
 - かつおの水気をふき取り、片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。
 - 160~170度くらいの油で揚げる。
 - 皿に盛りつけてできあがり!
- ★かつおは厚めに切ると崩れにくくなり、また食べ応えがあっておいしくなります!

～1日の鉄分必要量(成人女性の場合)～

約5.5mg (月経ありで約9.0mg)

※ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が食事で食べた時の吸収が良いです。ヘム鉄は動物性食品(肉や魚など)に、非ヘム鉄は植物性食品(緑黄色野菜など)や貝類などに多く含まれます。



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウムたっぷり』レシピ

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウム。
育ち盛りのお子様や、骨密度が気になる方におすすめです！
カルシウムを豊富に含んだ食材(牛乳・乳製品、小魚、小松菜、豆腐など)を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

カレー香るししゃもフライ



<1人分> カルシウム 286mg

エネルギー 309kcal・塩分 1.2g

牛乳だと…
約1.3杯分

●材料(4人分)

| | |
|------|-----|
| ししゃも | 16尾 |
| 薄力粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

| | |
|---|---------|
| A | 薄力粉 40g |
| | 片栗粉 30g |
| | カレー粉 5g |
| | 醤油 小さじ1 |
| | 水 100ml |

●作り方

- ①ししゃもの水気を拭き取り、薄力粉をまぶして余分な粉は落とす。
- ②Aを混ぜ合わせてフライの衣を作る。
- ③①のししゃもに衣をつけ、中温程度で揚げる。
- ④揚がったら皿に盛り付けてできあがり！

★トマトやレタスなどを盛り付けると、彩りがよくなります♪



～1日のカルシウムの必要量～

約550～650mg
(骨粗鬆症予防には700～800mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『血液さらさら』レシピ

動脈硬化が気になる方、血液検査の値が気になる方に
おすすめ！血液をさらさらにすると言われている食材
(魚、納豆、酢、玉ねぎ、海藻類など)を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。しかも塩分控えめ！

キャベツ納豆和え



<1人分> エネルギー 86kcal 塩分 0.4g
たんぱく質 4.6g 脂質 5.4g
炭水化物 5.5g

●材料(2人分)

| | |
|------|----------------|
| 納豆 | 1パック (たれ・からし付) |
| キャベツ | 1枚 (約60g) |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 刻み海苔 | 適量 |



●作り方

- ①納豆と付属のたれ・からしをよく混ぜ合わせる。
- ②キャベツをみじん切りにし、水気を切る。
- ③納豆、キャベツ、ごま油を混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、刻み海苔をふりかける。

★お好みの納豆で作りましょう!! 小粒のものがあすすめです。
★納豆をじっくり混せておくと、キャベツとよく絡まるので
より美味しいになります♪
★ごま油の代わりに、オリーブオイルやえごま油、アマニ油も
美味しいいただけます!!

～動脈硬化予防におすすめ栄養素～

- ・食物繊維 …野菜、果物、海藻、いも類などに豊富
- ・DHAとEPA …魚類に豊富
- ・ビタミンK …納豆、緑黄色野菜などに豊富
- ・ビタミンEとC …緑黄色野菜などに豊富



★エバグリーン管理栄養士監修★



『血液さらさら』レシピ

動脈硬化が気になる方、血液検査の値が気になる方におすすめ！血液をさらさらにすると言われている食材（魚、納豆、酢、玉ねぎ、海藻類など）を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。しかも塩分控えめ！

さばのガーリックチリソテー



にんにくと唐辛子が
アクセントになっこ
おいしい！

<1人分> エネルギー 274kcal・塩分 0.2g
たんぱく質 15.8g ・脂質 17.2g
炭水化物 10.1g

●材料(2人分)

| | | | |
|--------|------|---------|------|
| さば(切身) | 半尾 | にんにく | 適量 |
| 酒 | 小さじ1 | 唐辛子 | 1本 |
| 薄力粉 | 大さじ1 | オリーブオイル | |
| | | | 大さじ1 |

●作り方

- ①にんにくは薄切りにし、唐辛子の種は取り除く。
- ②さばに酒をふって臭みを取り、水気をふき取り薄力粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①のにんにくと唐辛子を加熱する。焦げ目がついてきたらフライパンから取り除く。
- ④③のフライパンでさばを焼く。
(蓋をして焼くと、ふっくらします。)
- ⑤器に盛りつけてできあがり！



清塩の ポイント

- ①”うまい”を活かす
- ②香辛料や香味野菜を使う
- ③香ばしい香りをつける
- ④酸味を使う
- ⑤1食で味の濃いものは1皿だけ



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウムたっぷり』レシピ

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウム。育ち盛りのお子様や、骨密度が気になる方におすすめです！カルシウムを豊富に含んだ食材（牛乳・乳製品、小魚、小松菜、豆腐など）を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

さばのトマト煮

さば缶だから、
骨インと食べられます！



簡単につまむ、カルシウムや
DHAなどの栄養満点！

<1人分> カルシウム 140mg

牛乳だと…
約0.6杯分

エネルギー 173kcal・塩分 1.3g

●材料(3~4人分)

さばの缶詰 2缶
にんにく 1片
オリーブオイル
大さじ1

A カットトマト缶 1缶
コンソメ(固形) 1個
白ワイン 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
はちみつ 大さじ1
黒こしょう 適量

●作り方

- ①鍋でオリーブオイルを熱し、薄く切ったにんにくを入れてきつね色になるまで炒める。にんにくの香りがついたら取り除く。
- ②Aを加えて煮込み、缶詰の水気を切ったさばを入れて一緒に煮込む。
- ③器に盛りつけて出来上がり！

★パセリをのせたり、レタスなどを盛り付けると彩りがよくなります♪



～1日のカルシウムの必要量～

約550~650mg

(骨粗鬆症予防には700~800mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウムたっぷり』レシピ

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウム。育ち盛りのお子様や、骨密度が気になる方におすすめです！カルシウムを豊富に含んだ食材(牛乳・乳製品、小魚、小松菜、豆腐など)を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

ししゃもの南蛮漬け



塩分控えめであっさりとした味わい!
酢とレモンの酸味、唐辛子の辛味で食欲も増進!!

牛乳だと…
約1.4杯分

<1人分> カルシウム 296mg

エネルギー 532kcal・塩分 2.4g

●材料(2人分)

| | | | |
|------|------|-------|------|
| ししゃも | 8尾 | レモン | 適量 |
| 薄力粉 | 適量 | 唐辛子 | 1/2本 |
| 揚げ油 | 適量 | | |
| たまねぎ | 1/4個 | A [醋 | 80ml |
| 人参 | 1/4本 | 砂糖 | 大さじ2 |
| ピーマン | 1個 | しょうゆ | 小さじ1 |

●作り方

- ①ししゃもの水気を拭きとり、薄力粉をまぶして油で揚げる。
- ②たまねぎは薄切り、人参とピーマンは千切り、レモンは薄く半月切り、唐辛子は小口切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、切った野菜を入れる。
- ④揚げたししゃもを③に漬け、なじませる。
- ⑤器に盛りつけてできあがり！



～1日のカルシウムの必要量～

約550～650mg

(骨粗鬆症予防には700～800mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウムたっぷり』レシピ

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウム。育ち盛りのお子様や、骨密度が気になる方におすすめです！カルシウムを豊富に含んだ食材（牛乳・乳製品、小魚、小松菜、豆腐など）を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

しらすのチョレギサラダ



手軽に摂れます♪
カルシウムたっぷり

<1人分> カルシウム 90mg

エネルギー 94kcal・塩分 1.2g

牛乳だと…
約0.4杯分

サラダにしらすを
加えるだけ…

●材料(2人分)

| | | | |
|--------|--------|-----------------------------|-----|
| サニーレタス | 3枚 | しらす | 40g |
| キャベツ | 50g | 韓国のり | 適量 |
| かいわれ大根 | | ドレッシング | |
| | 1/2パック | (キューピー チョレギサラダ ドレッシング使用) | |
| トマト | 1/2個 | | 適量 |

●作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
韓国のもりも食べやすい大きさに切る。
- ②皿に切った野菜を盛り、その上に
しらす、韓国のもりを盛り付ける。
ドレッシングをかけてできあがり！

★野菜・ドレッシングはお好きなものを！

今回は「キューピー チョレギサラダドレッシング」
を使用しました。サニーレタスとの相性が抜群で
おすすめです!!



～1日のカルシウムの必要量～

約550～650mg

(骨粗鬆症予防には700～800mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『暑さに負けない』おすすめレシピ

熱中症や夏バテによる食欲不振の時でも、おいしく食べられるおすすめレシピです。

ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸を豊富に含んだ食材を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

はちみつレモンスパークリング



絶妙なレモンの酸味と
はちみつの甘さがマッチ♪



<1人分>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 68kcal |
| 塩分 | 0g |
| たんぱく質 | 0.2g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 19.0g |

●材料(1人分)

| | |
|-------|-------|
| はちみつ | 大さじ1 |
| レモン果汁 | 大さじ2 |
| 炭酸水 | 200ml |



●作り方

- ①コップにはちみつ、レモン果汁を入れてよく混ぜる。
- ②炭酸水を少しづつ入れて、できあがり！

★炭酸水が苦手な方は、お水を加えてお召し上がりください。

★レモンの他、すだち・かぼす・ゆず・シークワーサーなどお好みのがんきつ類でも美味しいいただけます。

★梅シロップも熱中症・夏バテ予防に期待できます。



～熱中症＆夏バテ予防～

- ビタミンB1 …糖質のエネルギー代謝を助けてくれます。
- ビタミンC …暑さで失われがちな栄養素なので、しっかり補給しましょう。
- クエン酸 …糖質のエネルギー代謝を助け、疲労回復効果が期待されます。



『カルシウム&鉄分たっぷり』レシピ

日本人が不足しがちなカルシウムと鉄分が豊富に含まれたレシピです。お子様からお年寄りの方まで、幅広い年代の方に親しまれる味つけなので、ご家庭で手軽においしくいただけます。

ひじきとほうれん草のサラダ



<1人分> カルシウム 53mg ・鉄分 0.9mg
エネルギー 53kcal・塩分 0.6g

●材料(4人分)

| | | | |
|-------|-------------|-------|------|
| 乾燥ひじき | 10g | マヨネーズ | 大さじ2 |
| ほうれん草 | 1/2束(約100g) | しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 1/3本(約50g) | ごま | 適量 |
| ツナ缶 | 1缶 | | |



●作り方

- 乾燥ひじきは水で戻す。ほうれん草は食べやすい大きさに、にんじんはせん切りにする。
 - ほうれん草とにんじんを茹でる。
 - ボールにひじき、ほうれん草、にんじんの水気をしっかりきっていれ、少し油をきったツナ缶と混ぜ合わせる。
 - 調味料で味付けし、器にもりつけてできあがり!
- ★ひじきや野菜の水気をしっかり取り除くと、味が薄くなりにくく美味しくなります!

～1日の必要量(成人女性の場合)～

カルシウム 約550~650mg

(骨粗鬆症予防には700~800mg)

鉄分 約5.5mg

(月経ありで約9.0mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウムたっぷり』レシピ

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウム。育ち盛りのお子様や、骨密度が気になる方におすすめです！カルシウムを豊富に含んだ食材(牛乳・乳製品、小魚、小松菜、豆腐など)を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

ミルク寒天のフルーツポンチ



<1人分> カルシウム 58mg

エネルギー 113kcal・塩分 0.1g

●材料(6人分)

| | | | |
|------------|-------|---------------|-------|
| 粉寒天 | 4g | フルーツ缶 | 1缶 |
| (または棒寒天1本) | | (またはお好きなフルーツ) | |
| 水 | 250ml | 水 | 200ml |
| 砂糖 | 60g | A [砂糖 | 35g |
| 牛乳 | 300ml | | |

●作り方

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、ダマにならないようにかき混ぜながら加熱する。沸騰したら1~2分程そのまま火にかける。
- ②火からおろし、砂糖と牛乳を加えてよく混ぜ、型に流し込んで冷やし固める。
- ③Aでシロップを作る。鍋でAの材料を加熱し、砂糖が溶けたら火を止め、余熱をとって冷やす。
- ④②の牛乳かんとフルーツを好きな大きさに切り、器にトッピングしてできあがり！



～1日のカルシウムの必要量～

約550~650mg

(骨粗鬆症予防には700~800mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウムたっぷり』レシピ

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウム。育ち盛りのお子様や、骨密度が気になる方におすすめです！カルシウムを豊富に含んだ食材（牛乳・乳製品、小魚、小松菜、豆腐など）を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

銀鮭のクリームグラタン

銀鮭のビタミンDと
牛乳・チーズのカルシウムが
一度に食べられます♪



<1人分> カルシウム 330mg

牛乳だと...
約1.5杯分

エネルギー 535kcal・塩分 0.9g

●材料(2人分)

| | | | |
|----|------------|--------|-------|
| 銀鮭 | 2切れ | バター | 大さじ1 |
| A | 小麦粉 適量 | 小麦粉 | 大さじ2 |
| | バター 大さじ1 | 牛乳 | 300ml |
| | ほうれん草 150g | 塩・こしょう | 適量 |
| | 玉ねぎ 1/2個 | ピザ用チーズ | 適量 |
| | | パン粉 | 適量 |

●作り方

- ①銀鮭の皮と骨を取り除いて一口大に切り、Aの小麦粉をまぶす。
- ②フライパンでAのバターを溶かし、鮭を両面焼く。
- ③ほうれん草を茹でて食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ④③の玉ねぎをバターでしんなりするまで炒め、小麦粉をまぶして炒める。
- ⑤牛乳を加え、塩・こしょうで味を整え、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑥②の鮭と③のほうれん草を加えてからめ、グラタン皿に移し、チーズとパン粉を散らしてオーブンで焼く。こんがり焼き色がついたら出来上がり！

～1日のカルシウムの必要量～

約550～650mg

(骨粗鬆症予防には700～800mg)





★エバグリーン管理栄養士監修★



『鉄分たっぷり』レシピ

元気が出ない、体が疲れやすい、めまいや立ちくらみがある…。もしかして、貧血かも!?

鉄分を豊富に含む食材(レバー、赤身の肉、かつおなどの赤身魚、ほうれん草などの緑黄色野菜、海藻類、大豆製品など)を使った、ご家庭で簡単に作れるレシピです。

鶏レバーの生姜入り甘辛煮



<1人分>

鉄分 9.3mg

エネルギー 217kcal 塩分 2.6g

1日分の必要量の
約 169%

●材料(2人分)

鶏レバー 約200g

牛乳(臭み取り用)

適量

生姜

1かけ

| | | |
|---|------|----------|
| A | 酒 | 大さじ3 |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | みりん | 大さじ3 |
| | しょうゆ | |
| | | 大さじ1と1/2 |

●作り方

- ①レバーを一口大より大きめに切り、血抜きする。
- ②レバーを牛乳に漬ける。(最低30分間)
- ③Aの調味料を鍋で煮立たせ、②のレバーと千切りした生姜を入れ、アクを取り除きながら落し蓋をして煮込む。
- ④器に盛りつけてできあがり!

★血抜きをしっかりと行うと、臭みが抑えられます。

★牛乳につけこむ時間が長いと、より臭みが抑えられ、舌触りがなめらかになります。臭みが苦手という方は、一晩漬け込むことをおすすめします!!

～1日の鉄分必要量(成人女性の場合)～

約5.5mg(月経ありで約9.0mg)

※ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が食事で食べた時の吸収が良いです。ヘム鉄は動物性食品(肉や魚など)に、非ヘム鉄は植物性食品(緑黄色野菜など)や貝類などに多く含まれます。



★エバグリーン管理栄養士監修★



『カルシウム&鉄分たっぷり』レシピ

日本人が不足しがちなカルシウムと鉄分が豊富に含まれたレシピです。お子様からお年寄りの方まで、幅広い年代の方に親しまれる味つけなので、ご家庭で手軽においしくいただけます。

厚揚げと小松菜の生姜炒め



<1人分> カルシウム 325mg・鉄分 3.7mg
エネルギー 189kcal・塩分 0.6g

●材料(4人分)

厚揚げ 2丁(約400g)
小松菜 1束(約200g)
ごま油 適量

A 砂糖 小さじ2
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
しょうが 10g



●作り方

- ①厚揚げと小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、厚揚げを焼き目がつくように焼き、小松菜を茎→葉の順に入れて炒める。
- ③Aの調味料を入れて味付けし、皿に盛りつけてできあがり！

★隠し味に鶏ガラスープの素を少々入れると、より味に深みができて美味しいになります！

★厚揚げにじっくり焼き目をつけると香ばしくなり、味がよりなじみます！

～1日の必要量(成人女性の場合)～

カルシウム 約550~650mg

(骨粗鬆症予防には700~800mg)

鉄分 約5.5mg

(月経ありで約9.0mg)



★エバグリーン管理栄養士監修★



『血液さらさら』レシピ

動脈硬化が気になる方、血液検査の値が気になる方に
おすすめ！血液をさらさらにすると言われている食材
(魚、納豆、酢、玉ねぎ、海藻類など)を使った、ご家
庭で手軽に作れるレシピです。しかも塩分控えめ！

焼鮭のあっさりサラダ



焼いた鮭とドレッシングが
絶妙においしい!!

<1人分> エネルギー 187kcal・塩分 1.3g
たんぱく質 15.6g ・脂質 8.1g
炭水化物 12.6g

●材料(2人分)

| | | | | |
|-------|------|------|-------|------|
| 鮭 | 1切 | A | 粒マスター | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 | 酢 | 大さじ1 | |
| こしょう | 少々 | しょうゆ | 小さじ1 | |
| 玉ねぎ | 1/4個 | はちみつ | 小さじ2 | |
| 水菜 | 1株 | | | |
| レタス | 1枚 | | | |
| ミニトマト | 2個 | | | |



●作り方

- ①鮭に酒をふり、水気をとって、こしょうをする。
- ②鮭を焼き、荒熱が取れたら食べやすい大きさに身をほぐす。
- ③野菜を食べやすい大きさに切り、水切りする。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤皿に盛りつけ、ドレッシングをかけてできあがり！

★お好みの野菜でもおいしく召し上がれます！

★ドレッシングも、他の魚やお肉と合う味わいです！
ぜひ色々な食材と合わせてください。

減塩の
ポイント

- ①”うまい”を活かす
- ②香辛料や香味野菜を使う
- ③香ばしい香りをつける
- ④酸味を使う
- ⑤1食で味の濃いものは1皿だけ



★エバグリーン管理栄養士監修★

『簡単☆低糖質』レシピ

最近おなか周りが気になる、無理なくダイエットしたい、体力をつけたい…などお悩みの方におすすめ！たんぱく質を多く含み、脂肪の少ない食材(鶏むね肉、赤身肉、魚、大豆製品など)を使った、ご家庭で簡単に作れるレシピです。

豚肉と白菜のレンジ蒸し



<1人分> エネルギー 311kcal ・ 塩分 2.2g
たんぱく質 21.0g ・ 脂質 21.1g
炭水化物 7.6g

●材料(2人分)

豚こま切れ肉 200g
白菜 4~5枚
(約200g)

手軽にできて
家計にもやさしい♪



A

| | |
|------|------|
| ぽん酢 | 大さじ3 |
| めんつゆ | 大さじ1 |
| すりごま | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| しょうが | 5g |
| ラー油 | 適量 |
| 青ねぎ | 適量 |

●作り方

- ①白菜を千切りにする。
- ②耐熱皿に切った白菜をしき、その上に豚肉を並べる。
- ③ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで約7分間加熱する。
- ④Aの合わせダレをかけて、できあがり。

★白菜の他に、もやし・キャベツ・きのこなどの、火の通りの良い野菜でも美味しく仕上がります！

～ 糖質不足に要注意！～

糖質が必要以上に減ってしまうと、エネルギーが不足します。それを補うために筋肉にあるたんぱく質からエネルギーを作り出します。そのため筋肉がやせて、疲れやすい体になってしまないので、必要な量は摂るようにしましょう。



★エバグリーン管理栄養士監修★



『暑さに負けない』おすすめレシピ

熱中症や夏バテによる食欲不振の時でも、おいしく食べられるおすすめレシピです。

ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸を豊富に含んだ食材を使った、ご家庭で手軽に作れるレシピです。

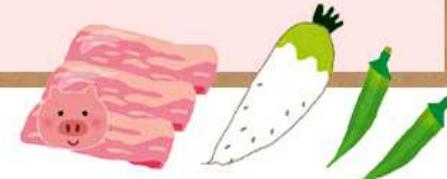
豚肉入りおろしうどん



<1人分> エネルギー 384kcal・塩分 2.7g
 たんぱく質 15.8g ・脂質 10.5g
 炭水化物 53.3g

●材料(2人分)

| | | | |
|---------|------|------|----|
| ゆでうどん | 2玉 | めんつゆ | 適量 |
| 豚肉(薄切り) | 100g | | |
| 大根 | 200g | | |
| オクラ | 2本 | | |



●作り方

- ①大根はすりおろし、軽く水気をきる。
オクラは茹でて、薄切りにする。
- ②鍋にめんつゆと水を加えて温め、うどんと豚肉を茹でる。
- ③器にうどん・豚肉を盛り付け、おろした大根とオクラをのせてできあがり！

★豚肉はこま切れのものを使っても美味しいですよ！
また、豚肉を濃いめの味付で焼くと、より味にメリハリができます。



～熱中症＆夏バテ予防～

ビタミンB1 …糖質のエネルギー代謝を助けてくれます。
 ビタミンC …暑さで失われがちな栄養素なので、しっかり補給しましょう。
 クエン酸 …糖質のエネルギー代謝を助け、疲労回復効果が期待されます。



★エバグリーン管理栄養士監修★



『血液さらさら』レシピ

動脈硬化が気になる方、血液検査の値が気になる方に
おすすめ！血液をさらさらにすると言われている食材
(魚、納豆、酢、玉ねぎ、海藻類など)を使った、ご家
庭で手軽に作れるレシピです。しかも塩分控えめ！

揚げさばの野菜あんかけ



あんかけだから
薄味でも気になりません♪

<1人分> エネルギー 402kcal・塩分 1.5g
たんぱく質 13.9g ・脂質 25.3g
炭水化物 24.2g

●材料(2人分)

| | | | |
|------|--------|--------|----------|
| さば | 1/2尾 | かいわれ大根 | 適量 |
| 酒 | 大さじ1/2 | サラダ油 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 適量 | A | だし汁 50ml |
| 揚げ油 | 適量 | 酒 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 砂糖 | 大さじ1 |
| しめじ | 1/4株 | しょうゆ | 小さじ2 |
| にんじん | 1/4本 | B | 片栗粉 小さじ1 |
| | | | 水 大さじ1 |

●作り方

- ①さばの骨を取り、食べやすい大きさにそぎ切りし、酒をふって臭みをとる。
- ②たまねぎ、にんじんは千切りし、しめじ・かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- ③①のさばに片栗粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。
- ④フライパンでサラダ油を温め、②の野菜を炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤火を止め、Bの水溶き片栗粉を加えて、とろみが出たら揚げたさばにかける。

減塩の
ポイント

- ①”うまい”を活かす
- ②香辛料や香味野菜を使う
- ③香ばしい香りをつける
- ④酸味を使う
- ⑤1食で味の濃いものは1皿だけ



★エバグリーン管理栄養士監修★



『高たんぱく質・低脂肪』レシピ

最近おなか周りが気になる、無理なくダイエットしたい、体力をつけたい…などお悩みの方におすすめ！たんぱく質を多く含み、脂肪の少ない食材（鶏むね肉、赤身肉、魚、大豆製品など）を使った、ご家庭で簡単に作れるレシピです。

揚げないヘルシーチキン南蛮



<1人分> エネルギー 329kcal・塩分 0.9g
 たんぱく質 32.4g ・脂質 13.6g
 炭水化物 14.4g

●材料(4人分)

| | | | | |
|---|-------|------------|---------|------|
| | 鶏むね肉 | 2枚 (約600g) | しょうゆ | 大さじ1 |
| A | 酒 | 大さじ1 | みりん | 大さじ2 |
| | 塩こしょう | 少々 | 酢 | 大さじ1 |
| | マヨネーズ | 大さじ1 | 砂糖 | 小さじ2 |
| | 片栗粉 | 大さじ4 | タルタルソース | 適量 |
| | サラダ油 | 大さじ2 | | |

●作り方

- ①鶏むね肉を1cm幅にそぎ切りし、一口大に切る。
- ②①の鶏むね肉とAを合わせて揉みこみ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、②の鶏むね肉を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④Bの調味料を電子レンジで温める。
- ⑤焼きあがった鶏むね肉を皿に盛りつけ、④とタルタルソースとかけてできあがり。

★鶏むね肉はそぎ切りすると、パサつかず食べやすくなります！

～糖質不足に要注意！～

糖質が必要以上に減ってしまうと、エネルギーが不足します。それを補うために筋肉にあるたんぱく質からエネルギーを作り出します。そのため筋肉がやせて、疲れやすい体になってしまないので、必要な量は摂るようにしましょう。