令和６年度　川俣町健康普及料理教室
～食からフレイル予防をしましょう～
野菜とたんぱく質たっぷり減塩メニュー

【具だくさん汁】　４人分

だいこん：80ｇ　　味　噌：大さじ１

ご ぼ う：40ｇ　　だし汁：800ml

にんじん：60ｇ

はくさい：80ｇ　　※だし汁の基本

長 ね ぎ：40ｇ　　水１ℓに対して昆布、かつお節各 10ｇ

油 揚 げ：20ｇ

≪作り方≫

①　だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、はくさいはザク切、長ネギは斜め切り、油揚げは縦半分の５㎜幅に切る

②　鍋にだし汁 800ml 入れ、だいこん、ごぼう、にんじんを煮る

③　①が煮えたら白菜、長ネギ、油揚げを加える

④　味噌を入れ、味を調える

【サバじゃが】　４人分

さばの味噌煮缶：２缶（1 缶総重量 150ｇ程度）

じゃがいも：320ｇ　　醤　油：適量

玉ねぎ：160ｇ　　みりん：適量

にんじん：80ｇ　　サラダ油：適量

糸コン：80ｇ

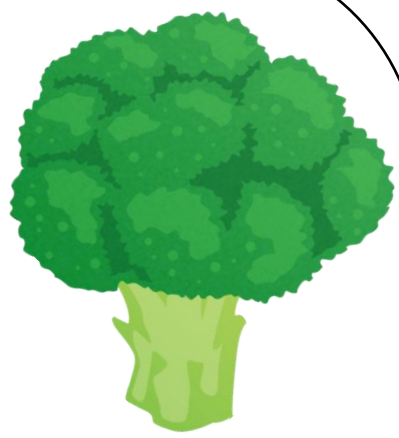
≪作り方≫

①　じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸コンは食べやすい大きさに切る

②　にんじん、玉ねぎ、じゃがいもはサラダ油で炒め、材料が浸るくらいの水を入れ、サバ味噌煮缶の汁と糸コンを加えて煮る（煮立ったら中火にする）

③　②が煮えたら、サバ味噌煮缶の身を食べやすい大きさに崩しながら入れ、味をみて醤油、みりんを加えて味を調える

【ブロッコリーのマヨ炒め】　４人分



ブロッコリー：240ｇ　　マヨネーズ：大さじ2.5

ハーフベーコン：20ｇ　　黒コショウ：適量

ゆでたまご：２個　　し　　お：ひとつまみ

≪作り方≫

①　ゆでたまごを作る

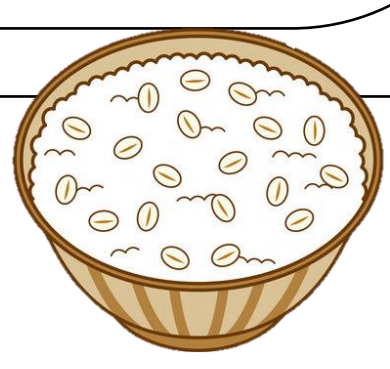
②　ブロッコリーは小分けにカットし、さっと茹でる（冷凍でも可）

③　ベーコンは５㎜幅のせん切りにする

④　フライパンを熱し、マヨネーズを入れブロッコリー、ベーコンを炒める

⑤　④に火が通ったら、ゆでたまごを崩しながらさっと炒め、塩、コショウを振り入れる

【麦ご飯】　１合分



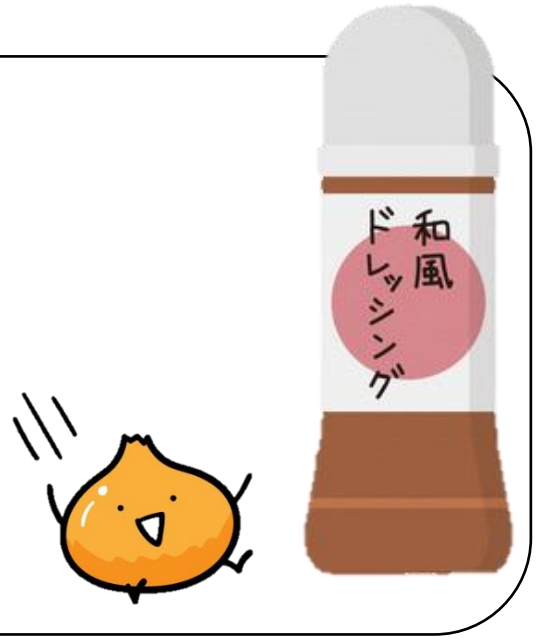
米：１合

麦：25ｇ

エネルギー：661Kcal　たんぱく質：31.4ｇ　脂質：25.1ｇ　炭水化物：88.7ｇ　塩分：2.4ｇ

※参考レシピ

【玉ねぎドレッシング】　約 30 食分



玉 ね ぎ：200ｇ　　はちみつ：大さじ１

サラダ油：200ml　　食　　塩：小さじ１

穀 物 酢：100ml

≪作り方≫

①材料は全てフードプロセッサーにかける