

油を控えた 体にも環境にもやさしいダイエット料理のレシピ

おいしく食べられて、油を控えたからだの健康にやさしい料理をつくることで、水質保全や下水道などの環境にも貢献していきます。ぜひお試しください！



■環境にもやさしいヘルシー料理

● きつねコロッケ



● ささ身のワイン蒸し マスタード風味



● 簡単 クリームシチュー



● カジキの揚げない 南蛮漬け



■このページは、市川市 保健部 保健センター 健康支援課との協力で作成しています。

このほかにも、適塩でおいしいヘルシーレシピや、食生活サポーターが考えたおすすめレシピが公開されていますので、ぜひお試しください。

> 適塩でおいしい、
ヘルシーレシピの紹介



> 市川市食生活サポーター
おすすめのレシピ



きつねコロッケ

材 料 (2人分) 調理時間 20分

じゃがいも	大1個 (200g)	キャベツ	1枚 (50g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)	ミニトマト	4個
油揚げ	2枚 (60g)	ソース	適量
豚ひき肉	50g	つまようじ	4本
塩・こしょう	各少量		



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて6つ割りにし、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで3分位加熱する。熱いうちに木べらでつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。キャベツはせん切りにする。
- ③ 油揚げは半分に切り、袋状に開く。
- ④ フライパンで豚ひき肉と②の玉ねぎを炒め、塩、こしょうで調味する。火を止め①のじゃがいもを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の油揚げに④を4等分にして詰め、つまようじで止める。
- ⑥ グリルかトースターで油揚げに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ 器に付け合わせのキャベツとミニトマトを盛り付け、つまようじを抜いたコロッケをのせ、ソースを添える。

食生活サポーターからひとこと

衣の代わりに油揚げを使うので手軽に作れます。揚げずに焼いて、表面がカリッとしておいしいです。



食生活サポーターは「食による健康づくり」を推進しています。

発行：市川市食生活サポート協議会・市川市保健センター

ささ身のワイン蒸しマスタード風味 ～粒マスタードの酸味と辛味が味の決め手～



材 料 (2人分)

鶏ささ身	4本
塩	ふたつまみ (1.0g)
こしょう	少量
玉ねぎ	中1/2個
粒マスタード	30g
白ワイン	75ml
水	30ml
付け合わせ	
A トマト (角切り)	小1個
オクラ (ゆでて小口切り)	5本
レモン (くし型切り)	2個

作り方

- ① 鶏ささ身は、筋をとり、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 付け合わせAを準備する。
- ④ フライパンに、②の玉ねぎを敷き、①のささ身を重ならないように並べる。
粒マスタードをささ身にぬる。
白ワインと水をまわしかけ、ふたをして火にかける。
煮立ってきたら弱火にして、ささ身に火が通るまで蒸し煮にする。
- ⑤ 皿に、ささ身を2本ずつ盛り、上から④の玉ねぎと粒マスタードをのせる。
付け合わせにトマトとオクラを盛り、レモンのくし型切りを飾る。
(食べるときに、トマトとオクラにレモンを絞る。)



簡単クリームシチュー ～チーズを加えることでコクが出ます～



材 料 (2人分)

玉ねぎ	75g	牛乳	3/4カップ
鶏ささ身	60g	バター	6g
塩	ふたつまみ (1.0g)	コーン (冷凍)	20g
じゃがいも	75g	とろけるチーズ	15g
にんじん	40g	こしょう	適量
キャベツ	75g	さやえんどう	5g
水	65ml	(刻みパセリ、さやいんげんなど)	
固形ブイヨン	1.5g		
ローリエ	1/2枚		

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分にし、5ミリ厚さに切る。
鶏ささ身は筋をとり、一口大のそぎ切りにする。
じゃがいもは4つ割りにし、5ミリ厚さに切り、水にさらす。
にんじんは5ミリ厚さのいちょう切りか半月切りにする。
キャベツは4センチ角位に切る。
- ② 厚手の鍋の内側をぬらし、①の玉ねぎを敷き、ささ身を並べ、塩をふる。
じゃがいも、にんじん、キャベツを順に重ね、水と固形ブイヨンを加え、ローリエをのせ、ふたをして強火で煮る。
煮立ったら、中火にして焦げないように注意し、8分位煮る。
- ③ 冷凍コーンは熱湯をまわしかける。さやえんどうは筋を取り、色よくゆでて、冷水で冷やし、斜めせん切りにする。
- ④ ②のじゃがいもが軟らかくなったら、牛乳、バター、③のコーンを加え、中火で煮る。沸騰直前にチーズを加えて混ぜる。
チーズが溶けたら、こしょうで味をととのえる。
(牛乳を煮立たせないように注意する。)
- ⑤ 盛り付けて③のさやえんどうを飾る。



カジキの揚げない南蛮漬け ～彩り豊かでヘルシー！酢や唐辛子で上手に塩塩～



材 料 (2人分)

カジキ	120g	酢	大さじ2
酒	大さじ1/2	酒	大さじ2
塩	ふたつまみ (1.0g)	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2	砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1	赤唐辛子 (小口切り)	少量
パプリカ (赤)	60g		
パプリカ (黄)	60g		
さやいんげん	50g		
れんこん	50g		

※清汁は60%摂取で算出

作り方

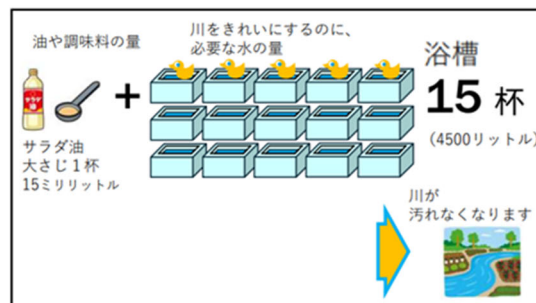
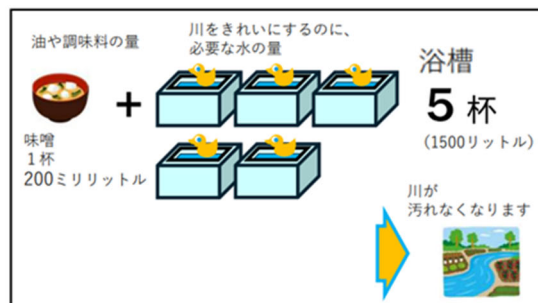
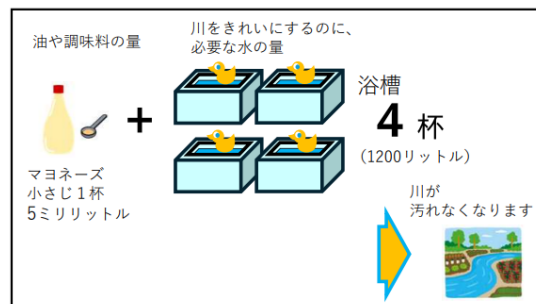
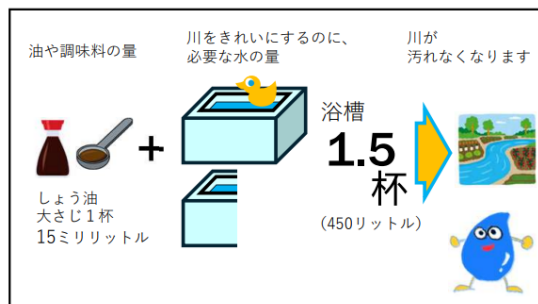
- ① カジキは1センチ幅に切り、酒と塩をからめる。
- ② 赤、黄パプリカはゆで、乱切りにする。
さやいんげんはゆで、4センチの長さに切る。
れんこんは、皮をむき、大きいものは縦半分に、2ミリ厚さの薄切りにする。熱湯でサッとゆでる。
- ③ Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせボウルに移す。
ボウルに②の野菜を入れて和える。
- ④ ①の汁気をふき、片栗粉を薄くまぶす。
フライパンに油を入れ火にかけ、カジキの両面をこんがり焼き、③に加える。
- ⑤ 全体を混ぜて、汁気を切って器に盛り付ける。



★油と下水道の関係(油や調味料の摂りすぎは、水環境や下水道管の調子も悪くなります！)

台所からの排水には、油や調味料も多く含まれています。

油は、川や海を汚す原因のひとつであり、スプーン1杯の油でも大量の水が必要となり、水質環境に悪影響を与えています。



また、油は、下水道管の中で冷えて固まり、管の内側に付着することで、下水道の汚水の流れが悪くなる原因にもなります。

◎ 調理の油や油汚れの後片付けは・・・？

(その1)新聞紙などを使って油を吸収し、燃えるごみとして出しましょう。

※ 油が多い場合は、市販の油用の凝固剤を使用して、一般ごみとして捨ててください。

※ ごみ袋や周りを汚さない様に、牛乳パックや2重にしたビニール袋に入れて漏れないようにすると安心です。

※ オイルポットに入れて、冷暗所で保存し、再利用することもできます。

(揚げ物油の再利用可能回数は、2～3回程度ですが、

酸化した油を多量に摂取すると健康を損ねる可能性があります。)

(その2)調理器具や食器についた汚れは、ゴムベラ・新聞紙などの不要な紙や

布・キッチンペーパーなどで拭き取ってから洗いましょう。

