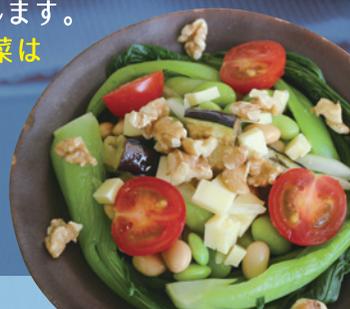


+ ちょい足し
けん こう
健幸レシピ
鉄 カルシウム
野菜・Fe・Ca
プラス20%

生活習慣病予防のためには、野菜を1日350g以上とることが推奨されています。これは、日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。このレシピは、普段の食事にもう一品追加することで、野菜は80g以上、鉄とカルシウムは1日に必要量※の約20%をプラスできるように工夫しています。時間がある時に下ごしらえをしておけば、忙しい日でも不足しがちな栄養素や野菜が手軽においしく補えます。ぜひお試しください。

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)15歳以上女性の推奨量



小松菜とじゃこの 和風炒め



材料および分量(2人分)

小松菜	120g
赤パプリカ	60g
ちりめんじゃこ	14g
かつお節	1g
ごま油	12g
★しょうゆ	4g
★みりん	1.6g
白すりごま	6g

作り方

調理時間 約15分

- ①小松菜は3cm長さ、赤パプリカは半分の長さに切り、細切りにする。
- ②ごま油の半量をフライパンに入れて熱し、小松菜の茎、赤パプリカ、小松菜の葉の順に炒める。
- ③野菜がしんなりしたらいったん皿に取り出し、残りのごま油を入れて、ちりめんじゃこ、かつお節をさっと炒める。
- ④火をとめ、野菜と★を加え混ぜ合わせる。
- ⑤最後にすりごまをかける。

Point

野菜のシャキシャキ感とかつお節の香りが
食欲をそそります。

(1人分)

野菜量 90g

エネルギー	104kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	7.9g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	156mg
鉄	2.2mg

切干大根とサバのごま油和え

いつもの食事に
プラス一品

02



材料および分量(2人分)

切干大根(乾)	20g
玉ねぎ	50g
きゅうり	30g
赤パプリカ	30g
むき枝豆	40g
サバの水煮	80g
★しょうゆ	6g
★酢	4g
★ごま油	6g

作り方

調理時間 約20分

- ①切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切り水気を絞っておく。
- ②玉ねぎはスライサーで薄切りにして水にさらして水気を切っておく。
赤パプリカは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- ③①と②、むき枝豆、サバの水煮をほぐしたものと合わせて、★で和える。

Point

切干大根は生の大根に比べてカルシウム、鉄が多く、サバ缶は骨まで食べられるので栄養豊富です。簡単に作れて、おかずにもおつまみにもぴったりです。

(1人分)

野菜量 120g

エネルギー	179kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	8.7g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	180mg
鉄	1.7mg

生春巻きで 一口ビビンバ



材料および分量(2人分)

ライスペーパー	4枚
卵	20g
もやし	20g
フロセスチーズ	10g
ほうれん草	60g
★しょうゆ	1g
★鶏ガラスープの素	1g
★ごま油	1g
★白いりごま	少々
人参	25g
大根	25g
☆酢	15g
☆砂糖	1g
豚バラ薄切り肉	50g
ニラ	30g
◎砂糖	1g
◎しょうゆ	6g
◎みりん	6g
◎白いりごま	7g
サンチュ	2枚

作り方

調理時間 約30分

- 卵は割りほぐし、炒り卵を作っておく。もやしは芽と根を取って茹で、水気を絞っておく。チーズは拍子木切りにする。ニラは3cm長さに切る。サンチュは半分の大きさに切る。
- ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、もやしと合わせて★の調味料で和える。
- 人参、大根は皮をむいて3cm長さの細切りにして塩もみ(分量外)しておく。しんなりしたら水で塩を洗い流し、水気を絞って☆の調味料で和える。
- 豚肉をフライパンで焼き、ニラを加えて◎で調味する。
- ライスペーパーを40℃のぬるま湯につけて、柔らかく戻りすぎないうちに取り出す。ライスペーパーの上に、サンチュ、豚肉、チーズの順に乗せ、②③を乗せて、炒り卵を乗せる。春巻きのように巻いていく。
- 食べやすい大きさに切って、皿に盛り付ける。

Point

ビビンバを食べやすく、生春巻きで一口サイズにしました。見た目も色とりどりで野菜が苦手な方にもおすすめです。

(1人分)

野菜量 95g

エネルギー	233kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	15.0g
炭水化物	15.4g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	112mg
鉄	1.8mg

ほうれん草と ひじきの生姜和え

いつもの食事に
プラス一品

04



材料および分量(2人分)

ほうれん草	160g
人参	10g
高野豆腐(乾)	10g
ひじき(乾)	5g
桜エビ	4g
味付け海苔	1~2枚
ごま油	8g
★生姜	4g
★めんつゆ(3倍濃縮)	16g

作り方

調理時間 約15分

- ① ひじきは水で戻し、水気を切っておく。高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞る。ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、水気を絞る。
- ② 人参は細めの拍子木切りにする。高野豆腐は1cm×2cmの拍子木切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひいて熱し、②とひじきを入れて炒める。
- ④ ボウルに★を入れ、ほうれん草と③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、細かくしたのりを散らし、桜エビのをせる。

Point

桜エビやのり、生姜の風味で、薄味でも
おいしく食べられます。

(1人分)

野菜量 110g

エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.3g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	118mg
鉄	2.2mg

+ ぽぽちゃんの マリネ



材料および分量(2人分)

チンゲン菜	100g
玉ねぎ	30g
ミニトマト	30g
なす	20g
プロセスチーズ	20g
水煮大豆	40g
むき枝豆	50g
くるみ	10g
★酢	10g
★オリーブオイル	6g
★砂糖	2g
★しょうゆ	2g

作り方

調理時間 約15分

- ①★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②チンゲン菜は茹でて縦に8等分に切る。
- ③玉ねぎはスライスして水にさらして水気を切る。ミニトマトは半分に切る。
なすは一口大に切って、水にさらし、あく抜きをしてから油(分量外)をひいたフライパンで焼く。チーズは1cm角に切る。
- ④③と水煮大豆、むき枝豆を①につけて混ぜておく。
- ⑤②のチンゲン菜を皿に円を描くように盛りつけ、④を中央に盛りつけ、炒って刻んだくるみを散らす。

Point

くるみや大豆、枝豆が入って食べごたえがあり満足感のある、彩鮮やかなマリネです。

(1人分)

野菜量 120g

エネルギー	185kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	12.4g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	163mg
鉄	1.8mg

小松菜と納豆の いなり詰め焼き

いつもの食事に
プラス一品

06



材料および分量(2人分)

いなり用揚げ	4枚
小松菜	100g
ごぼう	30g
人参	30g
しらす干し	8g
ひきわり納豆	16g
かつお節	6g
ごま油	4g
★酒	10g
★砂糖	6g
★めんつゆ(3倍濃縮)	8g
★コショウ	少々
水溶き片栗粉 (片栗粉3g + 水小さじ1)	
大葉	4枚

作り方

調理時間 約30分

- ① あげは油抜きをして一カ所だけ切り込みを入れて袋状にする。
- ② 人参は短かめの短冊切りにする。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
小松菜は茎を人参と同じ大きさに切り、葉は少し大きめに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、人参、ごぼう、小松菜(茎)、小松菜(葉)の順に炒める。
野菜がしんなりしてきたら、しらす干し、納豆を加え炒める。
- ④ ③に★の調味料を加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、かつお節を入れてまぜる。
- ⑥ 具材を①のあげに詰めて、爪楊枝で口をふさぐ。
- ⑦ 熱したフライパンで⑥を焼き色がついて、パリッとなるまで焼く。

Point

カルシウムと鉄がたっぷり。納豆のねばりと小松菜の相性がよく、ごぼうがいいアクセントになっています。

(1人分)

野菜量 80g

エネルギー	195kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	10.7g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	204mg
鉄	2.8mg

へしこの ロールキャベツ



材料および分量(2人分)

さばのへしこ	8g
鶏ひき肉	70g
卵	30g
高野豆腐(乾)	16g
ひじき(乾)	4g
片栗粉	6g
キャベツ(4枚)	200g
★めんつゆ(3倍濃縮)	4g
★水	200ml
★しょうゆ	2g
★砂糖	6g

作り方

調理時間 約35分

- ①さばのへしこは焼いてほぐしておく。
- ②高野豆腐はぬるま湯につけて戻して水気を絞り、1cm角に切る。
ひじきは水で戻して水気を切っておく。キャベツは熱湯で茹でる。
- ③ボウルにひき肉、へしこ、高野豆腐、ひじき、溶き卵、片栗粉を入れてこねる。
4等分にして丸める。
- ④キャベツの葉で③を巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- ⑤鍋に★を入れて④を並べて火にかけ、沸いたら火を弱めて
落とし蓋をして20分ほど煮る。

Point

へしこが苦手な人でも食べやすい、
和風のロールキャベツです。
和のスープとへしこの相性がバッチリです。

(1人分)

野菜量 130g

エネルギー	195kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	9.8g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	125mg
鉄	1.7mg

あさりと野菜の カレースープ

いつもの食事に
プラス一品

08



材料および分量(2人分)

あさり(殻つき)	50g
小松菜	70g
玉ねぎ	60g
しめじ	30g
コーン	15g
ミニトマト	60g
バター	12g
牛乳	180ml
★カレー粉	1.6g
★トマトピューレ	15g
★塩	1g
こしょう	少々

作り方

調理時間 約20分

- ①あさは砂抜き*をして洗う。
- ②小松菜は3cm長さに切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③鍋にバターを熱し、②を炒める。
- ④別鍋にあさりと熱湯200mlを入れて火にかけ蒸し煮にする。
あさりの口が開いたらあさりを取り出す。
- ⑤④の中に③と半分に切ったミニトマトを入れて煮る。
コーンとあさりも加える。
- ⑥牛乳を加え、★で調味する。最後にこしょうを少々加える。

※あさりの砂抜き

殻の表面をこすり合わせるようにして汚れをきれいに洗い落とし、
海水程度の塩水(3%塩分)につけ、冷蔵庫に2~3時間おく。

Point

あさりのうま味が効いているスープです。
カレー粉を使うことで塩分を控えめにしました。
あさりのむき煮20gでも簡単に作れます。

(1人分)

野菜量 120g

エネルギー	148kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	8.7g
炭水化物	13.3g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	182mg
鉄	1.9mg

+ お月見ポタージュ



材料および分量(2人分)

ほうれん草	200g
玉ねぎ	80g
人参(飾り用)	10g
卵	M2個
牛乳	300ml
バター	10g
塩	1g
こしょう	少々

作り方

調理時間

約25分

- ① ほうれん草はたっぷりの湯でさっと茹で、5cm長さに切る。
玉ねぎはみじん切りにする。人参は千切りにしてさっと熱湯に通す。
- ② 卵をポーチドエッグにする。
※鍋に湯(1ℓ)を沸かし、酢(50ml)を入れ、軽く煮立つ火加減にして卵を1個ずつ静かに割り入れる。3分ほど火を通して取り出す。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。ほうれん草も加えて炒め、牛乳を加えて少し煮込む。塩で味を調える。
- ④ ③の粗熱が取れたらミキサーにかけて滑らかにし、鍋に戻して温める。
- ⑤ 器に注いでポーチドエッグを乗せる。周りに人参を飾り、こしょうをふりかける。

Point

ポーチドエッグがポイントです。卵と一緒に食べることでまろやかさとコクが増します。

(1人分)

野菜量 145g

エネルギー	265kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	16.4g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	260mg
鉄	3.2mg

ほうれん草と 雑穀のスープ

いつもの食事に
プラス一品

10



材料および分量(2人分)

ほうれん草	70g
玉ねぎ	50g
にんにく	2g
赤パプリカ	40g
雑穀	50g
さやいんげん	10g
粉チーズ	18g
ごま	4g
★コンソメ	2g
★水	200ml
バジル	0.2g
塩	0.4g
こしょう	少々
オリーブオイル	8g

作り方

調理時間 約30分

- ①ほうれん草は2~3cm長さに、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、赤パプリカは1cm角の色紙切り、さやいんげんは斜めに切る。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ熱し、にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎ、パプリカ、さやいんげんをさっと炒める。
- ③★を加え煮立ったら雑穀を入れる。蓋をして中火で20分煮る。
- ④雑穀が柔らかくなったらほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。塩、こしょうで味を調える。
- ⑤器に注ぎ、粉チーズ、粗くすったごま、バジルを散らす。

Point

雑穀のもちもち食感と、オリーブオイルやにんにくの香りが広がる香り豊かなスープです。

(1人分)

野菜量 90g

エネルギー	212kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	8.8g
炭水化物	23.7g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	183mg
鉄	1.8mg

野菜たっぷり鶏団子のヘルシースープ



材料および分量(2人分)

鶏ひき肉	200g
大根葉	70g
生姜	20g
人参	40g
ひじき(乾)	5g
つるむらさき	50g
中華スープ	240ml
酒	10g
塩	1g
白ネギ	10g

作り方

調理時間 約30分

- ①大根葉、生姜、人参、つるむらさきはみじん切り、白ネギは白髪ねぎ*にする。
- ②ひじきを水で戻して、水気を切っておく。
- ③ボウルに鶏ひき肉と①、②と塩0.3gを入れてよくこね、六等分にして丸める。
- ④鍋に中華スープを沸かし、残りの塩と酒を入れる。そこへ③の鶏団子を入れて蓋をして煮込む。
- ⑤鶏団子に火が通ったら器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

※白髪ねぎのつくり方

長ねぎは5cmくらいの長さに切り、縦に中央まで切り込みを入れる。
芯を除き周りの白い部分を繊維にそって細いせん切りにし、氷水に5分ほどさらして、水気を切る。

Point

肉団子にいろいろな野菜を入れて
食べやすくしました。
残り野菜でも代用できます。

(1人分)

野菜量 120g

エネルギー	223kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	12.2g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	174mg
鉄	2.3mg

美活スープ

いつもの食事に
プラス一品

12



材料および分量(2人分)

小松菜	100g
舞茸	50g
玉ねぎ	200g
むき枝豆	24g
無調整豆乳	300ml
塩	1.8g
こしょう	少々
生クリーム	30ml
バター	10g
パセリ	適宜

作り方

調理時間 約20分

- ①小松菜は5cm長さくらいにざく切り。舞茸は細かく裂く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、小松菜と舞茸を加えて炒める。しんなりしたら枝豆を加えてさっと炒める。
- ③②に豆乳を注ぎ、弱火で沸騰しないように煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ④煮えたら火を止めて粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにして鍋に戻し、沸騰しない程度に温める。
- ⑤器に注いで生クリームを回しかけ、パセリのみじん切りを散らす。(冷蔵庫で冷やして冷製スープとしてもよい。)

Point

豆乳を使うことで鉄分を増やし、よりヘルシーにしました。福井県の特産物の舞茸で風味をスラスしました。

(1人分)

野菜量 190g

エネルギー	239kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	15.1g
炭水化物	17.5g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	148mg
鉄	3.8mg

+ 冷製ミルクみそ汁



材料および分量(2人分)

小松菜	110g
人参	40g
コーン	20g
だし汁	180ml
味噌	10g
牛乳	120ml
ごま	10g

作り方

調理時間 約20分

- ①小松菜を茹でて3cm長さに切る。人参は3mm幅のいちよう形に切る。
- ②だし汁で人参を煮て、柔らかくなったら小松菜とコーンを入れて味噌を溶かす。
火を止めて鍋ごと氷水で冷やし、冷めたら冷たい牛乳を加える。
- ③器によそって、粗くすったごまを散らす。

Point

牛乳のコクと野菜の甘みが美味しいです。
冷たいので食欲のない時でも食べやすく、
栄養もしっかりとれます。

(1人分)

野菜量 85g

エネルギー	105kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	5.5g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	233mg
鉄	2.3mg

ほうれん草の ポタージュ

いつもの食事に
プラス一品

14



材料および分量(2人分)

ほうれん草	200g
玉ねぎ	50g
じゃがいも	100g
人参(飾り用)	2g
バター	15g
コンソメ	2g
ローリエ	1枚
生クリーム	100ml
牛乳	100ml
塩	0.2g
こしょう	少々
ナツメグ	少々

作り方

調理時間 約20分

- ①ほうれん草を茹で、1cm幅に切る。玉ねぎ、じゃがいもは粗みじん切りにする。人参は千切りにして茹でる。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃがいもを入れてよく炒める。
- ③②に水200mlとコンソメ、ローリエを入れて10分煮込む。
ローリエを取り出し、ほうれん草を加えてさっと煮る。
- ④火を止めて粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにして鍋に戻す。
- ⑤生クリームと牛乳、ナツメグを加えて沸騰しないように注意して、混ぜながら温める。塩、こしょうで味を調える。
- ⑥器に注いで、茹でた人参を飾る。

Point

ほうれん草は鉄分が豊富な野菜です。
レシピ1人分で一日に必要な野菜の半量が
とれます。

(1人分)

野菜量 180g

エネルギー	376kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	31.0g
炭水化物	18.6g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	142mg
鉄	2.3mg

Contents

01. 小松菜とじゃこの和風炒め
02. 切干大根とサバのごま油和え
03. 生春巻きで一口ピビンバ
04. ほうれん草とひじきの生姜和え
05. ぼぼちゃんのマリネ
06. 小松菜と納豆のいなり詰め焼き
07. へしこのロールキャベツ
08. あさりと野菜のカレースープ
09. お月見ポタージュ
10. ほうれん草と雑穀のスープ
11. 野菜たっぷり鶏団子のヘルシースープ
12. 美活スープ
13. 冷製ミルクみそ汁
14. ほうれん草のポタージュ

野菜だけでなく、不足しがちなカルシウムと鉄が同時に補える「ちょい足し健幸レシピ」。カルシウムは骨や歯の形成に、鉄は血液の成分である赤血球を作るのに必要な栄養素です。成長期のお子さんや女性に、特におすすめしたいレシピです。

◆カルシウムの平均摂取量

15歳以上 男性の推奨量 650~800mg/日
15歳以上 女性の推奨量 650mg/日

カルシウムはどの年代でも不足していますが、特に、20~40歳代の働く世代で摂取が少ない栄養素です。
多く含む食品の例：豆腐、納豆、小魚、牛乳、チーズ、緑黄色野菜、ひじき、ごまなど



◆鉄の平均摂取量

15歳以上 男性の推奨量 7.0~9.5mg/日
15歳以上 女性の推奨量(月経あり) 10.5mg/日
15歳以上 女性の推奨量(月経なし) 6.0~7.0mg/日

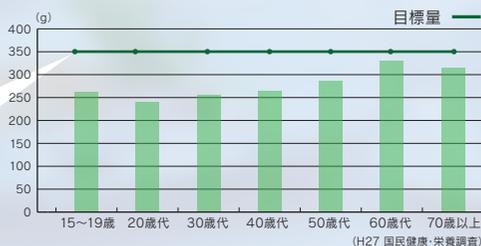
鉄は、月経のある女性の推奨量が多いため、不足しやすい栄養素です。多く含む食品の例：納豆、あさり、緑黄色野菜、ひじき、ごまなど



◆野菜の平均摂取量

目標量 350g/日

野菜は、15~40歳代で目標量に80~100g不足しています。煮物や炒め物にすると“かさ”が減るので、生食の3~5倍食べられます。具だくさんの汁物もおすすめです。



※推奨量：不足の確率がほとんどないと推定される摂取量

発行者：福井県健康福祉部健康増進課
〒910-8580 福井市大手3丁目17-1
TEL.0776-20-0352

URL : <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/>

協力：仁愛女子短期大学 生活科学学科食物栄養専攻



健康長寿の福井