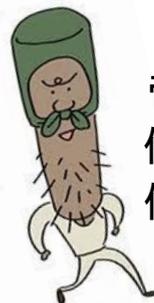


～減塩と乳で健康シティへ～

簡単！！

牛乳と茨城野菜で  
ロコモティブシンドロームと  
高血圧予防レシピ集



帝京平成大学  
健康メディカル学部  
健康栄養学科学生

milk

# カボチャのミルクぜんざい

レシピ {材料} …1 人前

[カボチャ白玉] ・ ・ 黄玉4個分

- ・ カボチャ 20g
- ・ 白玉粉 25g
- ・ 水 20ml

[ミルク白玉] ・ ・ 白玉2個分

- ・ 牛乳 10ml
- ・ 白玉粉 15g

[汁粉]

- 小豆 (缶) 30g
- 牛乳 120ml



秋の季節感を  
楽しみながら  
口コモ予防  
を!!!

栄養価…1 人前

エネルギー	タンパク質	脂質	カリウム	カルシウム	食塩
332kcal	8.9g	5.5g	340mg	154mg	0.2g

### <カボチャ白玉作り🍷>

- ① カボチャを分量分切り取りラップで包みレンジで3分加熱する。
- ② 加熱後黄色い部分だけボウルにとりフォークで潰す。
- ③ 別のボウルに分量の白玉粉に水を少量ずつ加え、様子を見ながら生地が耳たぶくらいの硬さになるようこねる。
- ④ ②を③に加えて混ぜこんでいき色が均等になるようにこね、4等分に丸め球状にする。
- ⑤ 沸騰した鍋に④を入れて団子が浮かんで来たら冷水にあげて冷やす。

### <ミルク白玉作り🍷>

- ① ボウルに白玉粉を入れ分量の牛乳を少量ずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるようこねる。
- ② 生地を二等分に丸め球状にしていく。
- ③ 沸騰した鍋に③を入れて団子が浮かんで来たら冷水にあげて冷やす。

### <汁粉作り>

- ① 鍋に牛乳120mlと小豆20gを入れて混ぜながら温めていく。
- ② 色が薄紫色に変化して暖まってきたら、それぞれの🍷白玉を入れて火を止める。
- ③ うつわに汁粉（小豆のかすは除く）と団子を盛り付け、最後に添える用の小豆をスプーンで10g程丸く乗せる。

# 食べる根菜ポタージュ

## レシピ {材料}

★ごぼう	50g
★レンコン	50g
★玉ねぎ	40g
牛乳	200ml
無塩バター	2g
コンソメ	4g
黒胡椒	0.03g

エネルギー	235kal
タンパク質	9g
脂質	9.5g
カリウム	744mg
カルシウム	262mg
食塩	1.2g



ゴボウの香りと食感で  
ラク〜に減塩！！

## <作り方>

- ① 野菜はよく洗い泥を落とし、★の材料を薄切りに切る。
- ② ★の材料をバターで炒める。玉ねぎはあめいろになるまで炒め冷ましておく。
- ③ ②をミキサーに入れ、黒胡椒以外の材料を全て加えミキサーで30秒混ぜる。様子を見てまだらであれば再度30秒混ぜる。
- ④ ③を鍋に入れて火にかけて温め、器に盛り付ける。
- ⑤ 仕上げに黒胡椒をふりかける。

# 🍴🍴 ピリ辛！減塩グラタン 🍴🍴

## 材料（1人分）

さつまいも・・・50g

なす・・・1/2本

ほうれん草・・・1株

玉ねぎ・・・1/4個

まいたけ・・・30g

鶏もも肉・・・30g

生姜・・・1片

ごま油・・・小さじ1

（ホワイトソース・・・50g 牛乳・・・50cc  
\* ヨーグルト・・・30g バター・・・1/2片  
コチュジャン・・・小さじ1  
チーズ・・・15g パン粉・・・大さじ1



## つくり方

1. さつまいも、なすを一口大に切り、やわらかくなるまでレンジで加熱します。
2. ほうれん草、玉ねぎ、まいたけ、鶏肉を一口大に切ります。

3. フライパンでごま油を熱し、みじん切りにした生姜を炒めま  
す。

4. 2を炒め、火が通ったら1を加えます。

\*ホワイトソースを作ります\*

1. 鍋にバターを溶かし、ホワイトソースを牛乳でのばします。

ヨーグルト、コチュジャンを加えて混ぜます。

2. 耐熱皿に具材、ホワイトソース、チーズ、パン粉を乗せ、

焼いたら完成です。

## ポイント

\*減塩のためホワイトソースの量を減らしヨーグルトを使用

\*パン粉を多めに使用することでチーズの塩分カット

\*お野菜たっぷりでカリウムもたっぷり



## 栄養価

エネルギー…418kcal たんぱく質…15.9g 脂質…23.1g

カルシウム…288mg (成人の1日推定平均必要量

男性 600~650mg 女性 650mg)

カリウム…957mg (成人の1日目標量 男性 3000mg 女性 2600mg)

食塩相当量…1.6g (成人の1日目標量 男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満)

日本人の食事摂取基準 (2015年版) 参考

# 🍴🍴 まろやか担々麺 🍴🍴

## 材料（1人分）

中華麺・・・1袋

鶏がらだし・・・200cc

牛乳・・・150cc

コチュジャン・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

すりごま・・・小さじ1



ひき肉・・・30g 玉ねぎ・・・30g  
\* まいたけ・・・30g 生姜・・・1片  
コチュジャン、酒、砂糖・・・小さじ1

## 作り方

1. 中華麺をゆでます。
2. スープを作ります。鍋に鶏がらだし、牛乳を入れあたためます。
3. コチュジャン、しょうゆ、すりごまを加え煮立たせたら完成です。

\*肉味噌を作ります\*

- 1.フライパンを熱し、ひき肉、生姜のみじん切りを炒めます。
- 2.火が通ってきたらみじん切りにした玉ねぎ、まいたけ、調味料を加えて炒めます。
- 3.器にスープ、麺、肉の順に盛り付けたら完成です。お好みでチンゲン菜やねぎを添えて召し上がれ。

### ポイント

\*減塩のためにだし汁の量を減らし、牛乳を使用（減塩されているとはいえ、スープは飲み干さないようにしましょう！）

\*ひき肉の油で他の具材も炒めることでカロリーオフ



### 栄養価

エネルギー…443kcal たんぱく質…21.8g 脂質…14.5g

カルシウム…264mg（成人の1日推定平均必要量 男性 600～650mg 女性 650mg）

カリウム…715mg（成人の1日目標量 男性 3000mg 女性 2600mg）

食塩相当量…2.5g（成人の1日目標量 男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満）

日本人の食事摂取基準（2015年版）参考

# 🍴🍴 和風ふれんちとーすと 🍴🍴

## 材料（1人分）

食パン・・・1枚

卵・・・1個

牛乳・・・100cc

バター・・・1/2片

ツナ・・・20g

大葉・・・1枚

マヨネーズ・・・小さじ1

ヨーグルト・・・小さじ1

こしょう・・・少々



## 作り方

1. ボウルに卵、牛乳を入れよく混ぜ、パンを浸します。



2. ツナ、刻んだ大葉、マヨネーズ、ヨーグルト、こしょうを混ぜ合わせておきます。

3. フライパンでバターを熱し、パンを焼いていきます。



4. 両面が焼けたら、片方に 2 を乗せます。サンドしたら完成。



## ポイント

\* マヨネーズを減らしヨーグルトを使用することでカロリーオフ

\* ツナマヨに大葉を加えることで風味アップ

\* 余った卵液も、パンを焼く際に上からかけましょう。



## 栄養価

エネルギー…398kcal たんぱく質…18.9g 脂質…20.0g

カルシウム…163mg(成人の1日推定平均必要量 男性 600~650mg 女性 650mg)

カリウム…336mg(成人の1日目標量 男性 3000mg 女性 2600mg)

食塩相当量…1.4g(成人の1日目標量 男性 8.0g未満 女性 7.0g未満)

日本人の食事摂取基準(2015年版)参考

# 🍴🍴 カリふわれんこんチヂミ 🍴🍴

## 材料（1人分）

小麦粉・・・大さじ3

牛乳・・・50cc

卵・・・1/2個

れんこん・・・50g

にら・・・30g

玉ねぎ・・・30g

桜えび・・・5g

だしの素・・・小さじ1/2

ごま油・・・小さじ1



## つくり方（写真は2人分）

1. にらは3cm程度に、玉ねぎは薄切りに、れんこんは半量を薄切りに、もう半量はすりおろします。



2. ボウルに小麦粉、卵、牛乳を入れよく混ぜます。
3. 2に1の具材（れんこんの薄切り以外）、桜えび、  
だしの素を加えよく混ぜます。



4. フライパンでごま油を熱し、薄切りにしたれんこんを  
並べます。



5. 生地を流し入れ、両面じっくり焼きましょう。火が通ったら完成で  
す。



## ポイント

\*茨城県の名産品、れんこんをたっぷり使用

\*生地にも牛乳を加えることで外はカリッと、中はふっくら



## 栄養価

エネルギー…296kcal たんぱく質…13.3g 脂質…10.0g

カルシウム…208mg（成人の1日推定平均必要量

男性 600~650mg 女性 650mg）

カリウム…632mg（成人の1日目標量

男性 3000mg 以上 女性 2600mg 以上）

食塩相当量…1.3g（成人の1日目標量 男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満）

日本人の食事摂取基準（2015年版）参考

# ミルクうどん



<材料：1人分>

人参	10g
白菜	60g
かぼちゃ	140g
マッシュルーム	20g
長ネギ	15g
水	250cc
和風だしの素	1g
牛乳	100cc
うどん	50g
みそ	5g
塩	少々
ごぼう	10g
水菜	1g

### <作り方>

- ① 人参、かぼちゃは一口大に切る。白菜は縦に3~4等分に切って一口大に切る。ねぎは0.5cm幅の斜め切りにする。ごぼうは小口切りにする。
- ② 耐熱皿にかぼちゃを入れふんわりラップをかけ600wのレンジで2分加熱する。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけて煮立ったら顆粒だし、人参、白菜、ごぼうを入れ蓋をして8分ほど煮る。
- ④ 味噌を溶き入れ牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ 再び煮たったら、かぼちゃ、うどんを加えて混ぜ、うどんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 塩、ねぎ、マッシュルーム、水菜を入れ煮る。

### <POINT>

- かぼちゃの甘みで調味料が少なくすみます。
- 味噌と牛乳のこくがあり一品でお腹を満たせるレシピです。

### <栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	食塩
368kcal	10.2g	13.3g	1120mg	185g	2.1g

# さつまいもの ヨーグルトチーズケーキ



## 【材料（8人分）】

- |             |            |
|-------------|------------|
| • さつまいも     | 200 g      |
| • クリームチーズ   | 200 g      |
| • ヨーグルト（無糖） | 150 g      |
| • 牛乳        | 100 c c    |
| • 砂糖        | 60 g       |
| • 卵         | 2個         |
| • 小麦粉       | 大さじ2（18 g） |

### 【下準備】

- ①オーブンを180℃で10分程度、余熱しておく。

### 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切ってレンジで柔らかくなるまで温める。
- ② すべての材料を数回にわけて、ミキサーにかける。
- ③ すべての材料がペースト状になったら、裏ごしをする。
- ④ 型に入れ、180℃のオーブンで30分焼く。

#### 低エネルギーのポイント

- \*さつまいも → 小麦粉の使用量を減らす  
\*ヨーグルト } 生クリームの使用をなくす  
\*クリームチーズ }

### 【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	食塩
196kcal	5.2g	10.7g	213mg	70mg	0.2g

## 鮭と野菜と鮭のミルク煮



### ★材料★（1人分）

鮭	80g
ぶなしめじ	15g
白菜	100g
にんじん	15g
たまねぎ	20g
ブロッコリー	20g
牛乳	150cc
固形コンソメ	10g
こしょう	5g
バター	5g
オリーブオイル	12g

### ★栄養価★

エネルギー	437kcal	カリウム	1003.6mg
たんぱく質	26.6g	塩分	4.6g
カルシウム	251.8mg	脂肪	2.6g



### ★レシピ★

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 切った野菜をオリーブオイルで炒める。  
→炒めることで野菜のうま味が出る。
- ③ ②に鮭、牛乳を加える。
- ④ 煮たったら、コンソメ、塩コショウ、バターを加える。



# シナモンバナナケーキ



【材料 パウンド2台分】

バナナ 2本

ホットケーキミックス 200g

卵 2個

グラニュー糖 60g

無塩バター 70g

牛乳 50ml

シナモンパウダー 小さじ1

シナモンの風味が効いたしっとりしたパウンドケーキです☆  
バナナはエネルギー補給に適していて、豊富な食物繊維とカリウムも含まれています。  
ホットケーキミックスで簡単に作れるので、小さなお子様と一緒におやつ作りをしてみてもいかがでしょうか😊?

- ① ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、グラニュー糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①にバナナをフォークで細かくちぎりながら入れる。
- ③ ②に牛乳とバターを加えて混ぜる。
- ④ 下準備でふるいにかけてホットケーキミックスとシナモンパウダーを 3~4 回に分けて加えながらヘラで粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜ合わせる。
- ⑤ パウンド型に生地を流し入れ、表面をならして、中央を少しくぼませる。あらかじめ予熱しておいたオーブンで 170℃、30~40 分焼く。

【栄養価】

エネルギー	325 kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	13.5g
炭水化物	46g
カルシウム	61 mg 成人の 1 日推定平均必要量 男性 600~650 mg 女性 650 mg
カリウム	287 mg 成人の 1 日目標量 男性 3000 mg以上 女性 2600 mg以上
食塩	0.3g 成人の 1 日目標量 男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満

# かぼちゃと小豆のサラダ



## 【材料（3～4人分）】

かぼちゃ 300g

ゆであずき缶 100g

牛乳 30cc

マヨネーズ 大匙1.5

こしょう 一つまみ（約0.03g）

ホクホクかぼちゃに牛乳の  
コクと小豆の甘みが加わっ  
た、滑らかで食べやすく、  
色鮮やかな減塩サラダで  
す。

クラッカーのディップや、  
食パンに挟んでサンドイッ  
チにアレンジしても美味し  
いです☆

- ① かぼちゃの種と綿をスプーンで取り除き、3 cm角くらいの大  
きさに切る。
- ② 沸騰した湯で5分ほど茹でる(かぼちゃが柔らかくなればOK、  
竹串で確認)
- ③ かぼちゃが熱いうちにすりこぎで潰す。(2/3 を細かく潰して  
滑らかに、1/3 は食感が残るように軽く潰す。)
- ④ ③に小豆を加えて混ぜる。
- ⑤ 牛乳、マヨネーズ、コショウを加えて味を調える。

【栄養価】

エネルギー	177 kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	5.9g
炭水化物	27.9g
カルシウム	36 mg 成人の1日推定平均必要量 男性 600~650 mg 女性 650 mg
カリウム	469 mg 成人の1日目標量 男性 3000 mg以上 女性 2600 mg以上
食塩相当量	0.2g 成人の1日目標量 男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満

# かぼちゃパイ



甘さ控えめで、かぼちゃ本来の味を楽しめます☆香ばしく焼き上げたパイとの相性は抜群です😊

## 【材料（6個分）】

かぼちゃ 300g  
砂糖 大さじ2  
牛乳 大さじ1  
バター 20g  
シナモンパウダー 小さじ1  
冷凍パイシート 1枚

～下準備～

冷凍パイシートは室温で自然解凍しておく。

- ① かぼちゃの種と綿をスプーンで取り除き、3 cm角くらいの大きさに切る。  
（皮はお好みで取り除いてもOK）
- ② 沸騰したお湯で約5分茹でる。  
（かぼちゃが柔らかくなればOK、竹串で確認）  
茹で上がったら熱いうちにマッシャーで潰す。
- ③ 2とは別の鍋に茹でたかぼちゃと砂糖、牛乳、バターを入れて中火にかけ、木べらでよく混ぜ合わせる。しっとり全体に混ざったら火からおろし、シナモンパウダーを加えて混ぜる。

- ④ 平らな所に分量外の打ち粉（薄力粉）をし、冷凍パイシートを綿棒で少し伸ばし、2枚とも6等分に切る。
- ⑤ パイシート6枚にかぼちゃ餡をのせる。
- ⑥ 残りの6枚を上にも被せ、縁をフォークでおさえて中の餡がでないようにする。  
調理用ハサミやナイフでパイの上部に切り込みを付け、卵液を塗ってつやを出す。
- ⑦ 210℃に予熱しておいたオーブンで12～15分焼く。



🍷 かぼちゃ餡をパイで包まずに  
スイートポテトにすることもできます

【栄養価】 1個分

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	12.1g
炭水化物	15.7g
カルシウム	21 mg 成人の1日推定平均必要量 男性 600～650 mg 女性 650 mg
カリウム	234 mg 成人の1日目標量 男性 3000 mg以上 女性 2600 mg以上
食塩	0.4g 成人の1日目標量 男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満

# 味噌で減塩！和風きっしゅ



## 【材料 (約6人分)】

かぼちゃ 200g  
ツナ水煮缶 1缶 (80g)  
たまねぎ 100g  
れんこん 100g  
卵 3個  
牛乳 150ml  
味噌 大さじ1  
溶けるチーズ 40g  
こしょう 5振り

塩は使用せず、味噌とチーズで野菜を美味しく食べる、減塩和風キッシュです。

見た目はボリューム満点で食卓が華やかになり、パーティー料理にもおすすめです✿

- ① かぼちゃは5 mm厚さのいちよう切りにして、電子レンジで3～5分加熱する。
- ② れんこんは良く洗い、皮をむいたら粗目のみじん切りにして、たまねぎは薄切りにする。
- ③ サラダ油でたまねぎ、れんこんを炒める。たまねぎが透けてきたら火を止める。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、味噌、牛乳、ツナ、③を加えて混ぜ合わせ、こしょうで調味する。
- ⑤ 分量外のサラダ油を塗り、生地を流し込み、200℃のコンベックで20～25分焼く。

【栄養価】

エネルギー	133 kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	6.1g
炭水化物	9.2g
カルシウム	103 mg 成人の1日推定平均必要量 男性 600～650 mg 女性 650 mg
カリウム	355 mg 成人の1日目標量 男性 3000 mg以上 女性 2600 mg以上
食塩	0.8g 成人の1日目標量 男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満

# かぼちゃのミルク煮



## ○栄養価（1人分）

エネルギー：141kcal

タンパク質：4.3g

脂質：7.3g

炭水化物：14.8g

カリウム：521mg

カルシウム：109mg

食塩：0.5g

## ○材料（1 人前）

- かぼちゃ：100g
- 普通牛乳 80cc
- 無塩バター：小さじ 1 強
- 食塩：0.4g
- こしょう：少々

## ○作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り除き、一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃ、牛乳、バターを入れ火にかける。煮立ってきたら中火にして、鍋を時々ゆすりながらかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったら火を止めて、塩こしょうで味付けする。

# さつまいもプリン



## 材料（約6コ分）

- さつまいも 200g
- 牛乳 200cc
- 生クリーム 200cc
- 上白糖 大さじ5
- 卵黄 3コ

## 作り方

- ① 皮をむき、水にさらしたさつまいもを茹でる。
- ② 牛乳と生クリームを60℃くらいに温めておく。  
（沸騰しないように注意）
- ③ さつまいもをミキサーにかける、回転するまで②を加えてミキサーにかける。
- ④ 卵黄とグラニュー糖をよく混ぜ合わせる。よく混ぜ合わせたら、残りの②と③を少しずつ混ぜ入れる。
- ⑤ 2回くらいこす。
- ⑥ プリンカップに液をうつし、アルミでふたをして鍋に入れる。プリンカップが半分つかるくらい水をいれ、火にかける。沸いたら鍋にふたをし、かなり弱火にする。
- ⑦ 20分くらい様子を見て、固まっていたら完成！

## 栄養成分（1個当たり）

エネルギー：258kcal タンパク質：3.0g 脂質：18.0g 炭水化物：21.1g  
カリウム：237mg カルシウム：77.5mg 食塩：0.1g

平成29年制作

レシピ編集者

大久保ひかり

塩澤遼子

船戸真帆

湯田真舞

吉川莉奈

山之内理紗

加賀谷希

片岡茉奈美