



ヘルスメイトおすすめ

萩市食生活改善推進協議会

高血圧予防のためのレシピ

萩市健康増進課管理栄養士作成

野菜皮のカレーきんぴら

食品ロス削減



材 料	2人分
大根やにんじんの皮	70g
エリンギ	50g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ½

エネルギー49kcal たんぱく質0.9g 食塩0.5g

作り方

- ① 皮は太めの千切りにする。エリンギは半分の長さにし太めの千切り、ピーマンは縦に細切りにして半分の長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマン以外の野菜を炒める。
- ③ しんなりしてきたらピーマンとAを加えて、全体がなじむように炒める。

美味しい節塩のポイント

きんぴらで大根などの野菜の皮を使って作ることで、水分があまり出ないので味が薄まることなく、少しの調味料で仕上げることができます。
カレー粉を使うことで、さらにしょうゆや砂糖も減らせて、減塩減糖に！

ここから
スマホでもみれます！萩市節塩推進キャラクター
しおまるくん

©Rie Nishihara



ヘルスメイトおすすめ

萩市食生活改善推進協議会

高血圧予防のためのレシピ

萩市健康増進課管理栄養士作成

串かつ風から揚げ



材 料	2人分
鶏むね肉(皮なし)	160g
A ウスターソース	大さじ½
しょうゆ	大さじ¼
小麦粉	適宜
卵	¼コ分
水	小さじ1
B パン粉	20g
青のり	大さじ¼
揚げ油	適宜

エネルギー250kcal たんぱく質21.7g 食塩0.9g

作り方

- ① 鶏肉は縦半分に切り、繊維に沿って1.5cm幅に切る。
- ② ビニール袋かボウルにAを合わせて①を揉み込み、15分程度置いておく。
- ③ パン粉は密閉袋に入れ、袋の上から麺棒を転がして細かくし、バットにあけて青海苔を混ぜる。
- ④ ②に、小麦粉→水溶き卵→③の順に付ける。
- ⑤ 170～180℃の揚げ油で焦げないようにカラリと揚げる。

ここから
スマホでもみれます！

美味しい節塩のポイント

肉自体に少ない量の調味料で下味をつけておくことで、ソースなしにそのまま美味しく食べられます。
パン粉に青のりを入れることでさらに風味もアップ！

萩市節塩推進キャラクター
しおまるくん

©Rie Nishihara