



家族の健康ごはん

●料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



肉と野菜、だしの旨みがたっぷり

肉団子と春野菜のあつさり煮

1人分
エネルギー
276kcal
塩分 **1.5g**

材料(2人分)

- 豚ひき肉 160g
- A [塩・こしょう・ナツメグ 各少々
- 卵 1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/8個分
- B [だし汁 1カップ
- みりん 小さじ1
- 塩 小さじ1/6
- しょうゆ 小さじ1
- キャベツ 4枚
- グリーンピース 50g
- しょうが(千切り) 薄切り2枚分

作り方

- ①ボウルに豚ひき肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜ、玉ねぎを加えてさらに混ぜる。
- ②鍋にBを入れて煮立てる。
- ③②に①をスプーンで一口大に丸めた団子、大きめに切ったキャベツ、グリーンピースを入れ、ふたをして沸騰させた後、弱火で10分ほど煮る。
- ④器に盛り、しょうがを散らす。



かつお削り節と昆布を耐熱容器に入れ、上から熱湯を注ぐと、手軽にだし汁がとれる。

栄養学メモ



キャベツ

傷ついた胃腸粘膜を修復する働きがあるビタミンU(別名キャベジン)が含まれていますが、水に溶けやすく熱に弱いので、効率的にとるには汁ごと食べられる料理が◎。

減塩ワザ



だし(かつお削り節・昆布)

かつお節や昆布には、イノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分が含まれています。そのため、だしがしっかり効いた料理は、塩分が少なめでも濃厚な味わいになります。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：
株式会社 社会保険出版