

春日部市保健センター管理栄養士が考えた

健康応援とっておきレシピ集



春日部市

春日部市保健センター管理栄養士が考えた
健康応援とおきレシピ集

ページ

減塩メニュー	豚肉のカレー甘酢あん ブロッコリーとりんごのサラダ	豆腐と野菜の味噌汁	4
減塩メニュー	鮭のレモンソースがけ 根菜のきんぴらサラダ	具たくさん味噌汁	6
骨密度アップメニュー	肉団子の和風シチュー 切干大根と小松菜のサラダ	ヨーグルトティラミス	8
骨密度アップメニュー	ひじきチャーハン キャベツとハムのあっさり漬け	桜えびのかき玉スープ ミルクくずもち	10
血液サラサラメニュー	さば缶と厚揚げのピリ辛炒め 玉ねぎとわかめの和えもの	きのこ青菜の味噌汁	12
血液サラサラメニュー	豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース ミックスビーンズのココロサラダ	まいたけの昆布茶汁	14
ヘルシー満足メニュー	かじきのごま味噌焼き セロリとしらたきのきんぴら	キムチスープ 抹茶豆乳プリン	16
ヘルシー満足メニュー	もやしハンバーグ 水菜とほたてのごまマヨネーズ和え	炒めキャベツのバター味噌スープ ヨーグルトゼリー	18
鶏ささみの味噌漬け野菜炒め	さくさく鶏つくね		20
タンドリーチキン	電子レンジで本格焼売		21
サラダ藤うどん	藤おこわ		22
かぼちゃとさつまいものサラダ	里芋のおろし煮		23
じゃがいものガレット	きゅうりのヨーグルトサラダ		24
温野菜の彩りごま和え	かぶのかにあんかけ		25
ズッキーニのガーリック炒め	なすとトマトのさっぱり和え		26
ひじきの中華和え	長芋のほくほくソテー		27
3色きなこ麩	しょうがレモンゼリー		28
にんじんクラッカー	じゃがいも団子みたらし風		29
計量カップ・スプーン重量表			30