東京都 脳卒中・心臓病等総合支援センター事業
都民公開講座

心臓を守るお料理教室

～榊原の心臓を守る健康レシピ～



令和７年
１１月２２日開催

料理のコンセプト

心臓にやさしい地中海料理を

日本人にも食べやすくアレンジした

減塩献立

8品

エネルギー	800	kcal
蛋白質	27	g
脂質	35	g
食塩相当量	2.0	g



パエリア


写真手前

180 kcal　蛋白質 5 g　脂質 1 g　食物繊維 2.3 g　塩分 0.6 g

調理のポイント！

えびを塩・片栗粉・酒でもみこむことで臭みがとれます。
ミニトマトを加熱し水分を飛ばすと味が濃縮されます。

材料（１人分）

精白米	40 g
あさり殻付	2 個
えび殻付	1 尾
シーフードミックス	15 g
白ワイン	2.5 g
玉ねぎ	10 g
ミニトマト	3 個
パプリカ赤	10 g
パプリカ黄	10 g
マッシュルーム	2 g
コンソメ顆粒	0.5 g
サフラン	適量
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
パセリ（みじん）	適量
レモン（くし切）	10 g

作り方（炊飯器を使用）

1　米は洗って水に浸けておく（普段の炊飯と同じ）
2　えびはセワタを取り除き、塩・片栗粉・酒（分量外）でもみこみ、水気をふき取る。あさりはよく洗う。
3　玉ねぎとマッシュルームはみじん切り、ミニトマトは半分に切り、パプリカは角切りにする。
4　サフランをお湯で色出しする。
5　ミニトマトはトースターで水分を除く（１３０℃・３０分）
6　炊飯器に１～５とシーフードミックス、コンソメ、白ワイン塩、こしょうを入れ、軽く混ぜてから白飯を炊く分量と同量の水を加えて炊飯する。
　※あさりとトマトは上側に置くと後で混ぜやすい。
7　炊飯後、混ぜ合わせて皿に移し、パセリを振りかけ、レモンを盛り付けたら完成！



大葉とレモン香るチキンの和風ソテー


写真左

80 kcal　蛋白質 6 g　脂質 3 g　食物繊維 2.1 g　塩分 0.3 g

調理のポイント！

鶏肉を塩で脱水することで、臭みがとれ下味も入りやすくなります。５０℃の湯で洗うことで表面の塩が取り除けます。
鶏肉を軟らかく焼くには火加減（弱めの中火）が重要です！

材料（１人分）

鶏もも肉（皮なし）	30 g
塩	0.1 g
＊黒こしょう	0.1 g
＊白ワイン	10 g
＊マヨネーズ	0.5 g
＊にんにく（チューブ）	2 g
オリーブオイル	1.5 g
白ワイン	10 g
しょうゆ	0.6 g
レモン（輪切り）	1 枚
大葉（千切り）	1 枚

作り方

1　鶏もも肉は塩を両面に振ってから冷蔵庫で２０分以上置く。
2　１に１％塩・少量の砂糖（分量外）を溶かした５０℃の湯で洗う。
3　２に材料＊を加え、よくもみこむ（肉へ移すため）
4　フライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉の皮目を下にして弱めの中火でじっくり加熱する。焼き目がついたら裏返して中まで火を通す（フタをすると早く焼けます）
5　４に白ワインとしょうゆ、レモンを加え、中火でアルコールが飛ぶまで加熱し、大葉を加える。
6　皿に盛りつけて完成！

火が鍋にぎりぎりあたらない位が“弱めの中火”
IHでは１０段階で３～５（500W～1000W）



旬魚のムニエル ～アメリケーヌソース～



90 kcal　蛋白質 6 g　脂質 2 g　食物繊維 0.6 g　塩分 0.4 g

調理のポイント！

トマトピューレはしっかり加熱すると酸味が減り、塩味との調和で甘味が増します。えびの殻をしっかり炒めることで風味がよくなり、生臭さはなくなります。

材料（１人分）

たら切身	40 g
塩	0.1 g
こしょう	0.1 g
薄力粉	4 g
白ワイン	10 g
オリーブオイル	1 g
＊エビの頭	6 g
＊エビの殻	4 g
＊白ワイン	10 g
＊玉ねぎ（１cm角）	4 g
＊にんじん（１cm角）	4 g
＊セロリ（１cm角）	2 g
＊にんにく（チューブ）	0.2 g
＊トマトピューレ	15 g
＊コンソメ	0.2 g
＊塩	0.08 g
＊こしょう	0.01 g
＊オリーブオイル	0.6 g

作り方

1　たらは塩を両面に振ってから冷蔵庫で２０分以上置き、ペーパーで水気をふいてから、こしょうで下味をつける。

2　フライパンにオリーブオイルをひき、薄力粉をつけた１を皮目から弱めの中火で焼く。焼き色がついたら裏側も焼き、白ワインを加えてアルコールが飛ぶまで加熱する。

3　皿に移し、アメリケーヌソースを添えて完成！

アメリケーヌソースの作り方（材料＊を使用）

1　鍋でオリーブオイルを強火で熱し、えびの頭と殻を入れ、香ばしい香りがするまで炒めて、いったん取り出す。

2　同じ鍋で玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくを加え、弱火で野菜の水分へ殻のエキスを移すように炒める。

3　トマトピューレを加え、しっかり炒めてから水５０ml/人と１の殻、白ワインを加えて、アクを取りながら弱火でとろみが付くまで煮る。ザルで押し付けながら濾し、少し煮詰めてコンソメ・塩・こしょうで味を調えて完成！

ジェノベーゼのサラダ


写真右

60 kcal　蛋白質 3 g　脂質 5 g　食物繊維 1 g　塩分 0.1 g

美味しく減塩のコツ！

ナッツ類を焼くことで香ばしさをプラスします。
市販品のジェノベーゼソース（バジルソース）には塩分が多いものもありますので塩分表示をご確認ください。

材料（１人分）

レタス	30 g
サニーレタス	10 g
ナッツ類	5 g
モッツアレラチーズ	10 g
＊市販品ジェノベーゼソース	5 g
＊オリーブオイル	2.5 g
＊ゆずこしょう	0.2 g
＊レモン汁	0.5 g

作り方

1　ナッツ類をトースター（１５０℃）で８分程度焼き、包丁の背などで叩いて砕く。
2　モッツァレラチーズは１cm角に切る。
3　材料＊を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
4　レタス、サニーレタスを食べやすくちぎり、１と２を混ぜ合わせる。
5　食べる直前に３と４を和えて完成！

ジェノベーゼは、バジルの香りと鮮やかな緑色が特徴で、パスタやパンなど様々な料理に使われる万能ソースです！



キャロットラペ



100 kcal　蛋白質 1 g　脂質 9 g　食物繊維 0.8 g　塩分 0.1 g

美味しく減塩のコツ！

シーチキンの塩味をにんじんに染み込ませ、塩は使わずに
マスタードとレモン汁、オレンジでさっぱり風味になります。

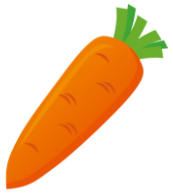
材料（１人分）

にんじん（千切り）	25 g
シーチキン缶	5 g
オレンジ（5mm片）	10 g
＊穀物酢（ワインビネガーでも可）	7.5 g
＊オリーブオイル	9 g
＊粒マスタード	0.4 g
＊レモン汁	0.4 g
＊こしょう	0.01 g

作り方

1　シーチキンの汁を入れないようによくしぼってから、にんじんと混ぜ、しんなりするくらいまで置く。
2　オレンジは白い薄皮が渋みになるので、できるだけ取り除く。
3　１と２（余っていればオレンジのしぼり汁も）、材料＊をボウルに混ぜ合わせる。
4　液に浸かるようにしてラップし、冷蔵庫に数時間置いて完成！
※可能なら一晩なじませる。

常備菜の一品としても便利♪



ミネストローネ



50 kcal　蛋白質 2 g　脂質 2 g　食物繊維 2.8 g　塩分 0.5 g

美味しく減塩のコツ！

野菜は炒めてから煮ると煮崩れしにくくなり、香ばしさも加わります。トマトはしっかり加熱すると酸味が減り、少ない塩と砂糖で甘味が出せます。

材料（１人分）

トマトカット缶	40 g
水	35 g
にんじん	10 g
玉ねぎ	10 g
セロリ	5 g
じゃがいも	10 g
豆類	10 g
オリーブオイル	1 g
＊コンソメ	1 g
＊塩	0.05 g
＊こしょう	0.01 g

作り方

1　にんじん、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもを１cm角程度に揃えて切る。
2　鍋にオリーブオイル入れ、１の野菜を炒める。
3　２にトマトカット缶を加え、さらにしっかり炒める。
4　３に分量の水と豆類を加えて煮る。
5　野菜に火が通ってから材料＊を加え、味を調えて完成！

野菜や豆・穀類を使用したスープで、トマトを使うことにより味が深まります。
イタリアでは、ショートパスタなども加えて具だくさんの“食べるスープ”などアレンジが無数にあります。



ティラミス - 簡単レシピ Ver. -



90 kcal　蛋白質 1 g　脂質 6 g　食物繊維 0.2 g　塩分 0.1 g

調理のポイント！

ヨーグルトの水気はしっかり除きましょう。
混ぜ合わせた後、十分に冷やさないと水っぽくなります。

材料（１人分）

マスカルポーネ	20 g
無糖ヨーグルト	3 g
砂糖	3 g
ビスケット	1 枚
コーヒー	適量
ココアパウダー	適量

作り方

1　無糖ヨーグルトの水気を取り除く。
2　ボウルに１のヨーグルトと砂糖、常温に戻したマスカルポーネを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
3　よく冷蔵庫で冷やす（最低１時間）
4　ビスケットの片面に濃いめのコーヒー抽出液を浸し、上に３を重ねて広げる。
5　４の上からココアパウダーを茶こしなどで振りかけて完成！

イタリア語で「私を元気づけて」という意味



全粒粉パン - 無塩 -



140 kcal　蛋白質 3 g　脂質 6 g　食物繊維 2.0 g　塩分 0.0 g

美味しく減塩のコツ！

塩を入れないと、パンが膨らみにくく、焼き色もつきにくく、香ばしさが減り、味もぼやけてしまいます。塩の代わりに、全粒粉やスキムミルクを入れることで改善しています。

材料（１人分）

全粒粉	12.5 g
強力粉	12.5 g
バター	1 g
砂糖	1.7 g
スキムミルク	0.6 g
冷水	20 g
ドライイースト	0.28 g
オリーブオイル	5 g

作り方

1　ボウルに全粒粉と強力粉を入れ、砂糖とスキムミルク、ドライイースト、バターを加え、冷水を少しずつ加えながら混ぜる。
2　オリーブオイルを混ぜて生地がまとまるまでよくこねる。
3　ボウルにラップをかけ、暖かい場所で１時間程度発酵させる。
4　生地を数回折りたたむようにしてガス抜きする。
5　生地を成型し、２２０度に予熱したオーブンで２０分焼く。

※ホームベーカリーを使えば材料を入れるだけで作成できます。

トーストはオリーブオイルでも美味しい！

