

さきがけ！薬のおつまみレシピ紹介

外出自粛の影響で、お家でお酒を飲む機会が増えているのではないのでしょうか。

せっかくお家で晩酌をするのなら、健康によいおつまみを自分で作ってみませんか？自分で作ったおつまみと一緒に飲むお酒は、いつもよりもおいしく感じるはず！もちろん、お酒を飲まないという方もご飯のお供にいかがですか？

今回は、普段料理をあまりしないという方でも手軽に作れるレシピをご紹介します！

お酒を飲むときのポイント！

- ①空腹の状態でお酒を飲むと、酔いが回りやすく、胃の粘膜を荒らすこともあります。食事を楽しみながらお酒を飲みましょう。
- ②アルコールには利尿作用があります。また肝臓でアルコールを分解するときに水分が使われるため、脱水症状が起きやすくなります。お酒を飲むときには、一緒に水やお茶を飲むようにしましょう。
- ③年齢とともにアルコールの代謝機能は低下するため、同じ量でも酔いやすくなります。若いときと同じように飲むのではなく、量を減らすようにしましょう。
- ④薬を常用している場合の飲酒は、副作用の危険もあるのでやめましょう。

週に2日は休肝日
をつくり、肝臓を
休めましょう！



1日に飲むお酒の適量は？

純アルコールの量に換算して、1日あたり20gまでとされています。※女性の場合は半分の量！
飲みすぎを防ぐために、先にお酒を準備してから飲むようにしましょう！

《1日の目安量》



ビール

ロング缶1缶/中瓶1本
(500ml)



日本酒

1合
(180ml)



焼酎

0.6合
(100ml)



ウイスキー

ダブル
(60ml)



ワイン

グラス2杯
(200ml)

おつまみを選ぶときのポイント！

- ①味付けの濃い料理や、揚げ物などの油を多く使った料理は、塩分やエネルギーをとりすぎてしまうため、控えめにしましょう。
- ②アルコールを代謝するときに使われるビタミンB1や、肝臓の働きを助けるたんぱく質、血糖値の急上昇や脂質の吸収を緩やかにする食物繊維が含まれるおつまみを選ぶようにしましょう。

《おすすめのおつまみ》

冷やっこ



野菜サラダ



お浸し



枝豆



お刺身



豚肉とトマトのキムチ炒め

豚肉とキムチは相性抜群！トマトを入れることで、暑い夏でもさっぱりと食べられます！おすすめのお酒はビール！（難易度☆☆）

《材料》（1人前）

- 豚こま切れ肉 50g
- 白菜キムチ 20g
- トマト 40g（1/4切れ）
- サラダ油 小さじ1（4g）
- 焼き肉のたれ 大さじ1/2（8g）
- 塩コショウ 少々

《作り方》

- ① 豚こま切れ肉は、大きい場合は食べやすい大きさに切っておく。
- ② トマトはくし切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の肉を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わって火が通ったら、白菜キムチ、焼き肉のたれを加えて炒める。
- ⑤ その後②のトマトを入れて軽く炒め、トマトの表面が少し崩れてきたら、塩コショウで味をととのえ、皿に盛りつけて完成。



栄養価計算	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
豚肉とトマトの キムチ炒め	159	11.4	9.4	6.2	0.48	1.0	1.3
1食分の基準値 ※65～75歳男性 身体活動レベルII	800	20.0	20.0	110.0	0.43	6.6	2.5

👉 栄養ひとくちメモ

焼き肉のたれは、実は塩分の少ない調味料です！料理の味付けをするときには、ぜひ活用しましょう！

【参考】大さじ1杯当たりの食塩相当量

濃口醤油→2.6g、みそ→2.2g、焼き肉のたれ→0.9g

お豆腐つくねのねぎま風焼き

豆腐が入ったつくねはふわふわな食感で食べやすくおいしいです！
めんつゆを使った甘辛のたれは、お酒との相性も抜群！（難易度☆☆）



《材料》（1人前）

- 鶏ひき肉 50g
- 絹ごし豆腐 30g
- 玉ねぎ 20g
- 片栗粉 小さじ2（6g）
- サラダ油 小さじ1（4g）
- 長ネギ 1/4本（30g）
- ◆めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ2（14g）
- ◆みりん風調味料 小さじ1（6g）

《作り方》

- ① 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにしておく。長ネギは洗って根元を落とし、4センチくらいの長さに切っておく。
- ② きれいなビニール袋に絹ごし豆腐、鶏ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、片栗粉を入れて袋の中で混ぜ合わせる。
- ③ 袋から②を取り出しながら小さめの小判型に丸める。
- ④ フライパンに油を敷いて中火で熱し、フライパンが温まったら③をそっと置いて両面に焼き目をつける。
- ⑤ 両面に焼き目がついたら、長ネギを入れて蓋をし、弱火で5分ほど加熱する。
- ⑥ つくねとねぎに火が通ったら◆の調味料を入れて味を絡め、皿に盛り付け完成。



栄養価計算	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
お豆腐つくねの ねぎま風焼き	201	11.1	10.9	13.3	0.09	0.5	1.5
1食分の基準値 ※65～75歳男性 身体活動レベルII	800	20.0	20.0	110.0	0.43	6.6	2.5

👉 栄養ひとくちメモ

豆腐を入れて混ぜることで、冷めてもふんわり柔らかい食感に仕上がります！
長ネギのほかにも、なすやピーマンなどを一緒に焼いてもおいしいです！

サバと玉ねぎのみそ和え

サバ缶と玉ねぎのシャキシャキとした食感が相性抜群な、ごまと焼きのりの風味が良い一品です。おすすめのお酒は日本酒！（難易度☆）



《材料》（1人前）

- サバ水煮缶 30g（1/5缶）
- 玉ねぎ 40g（1/4個）
- みそ 小さじ1（6g）
- いりごま お好みで（小さじ1/3）
- 焼きのり お好みで（1/4枚程度）



《作り方》

- ① 玉ねぎは洗って皮をむき、根元を落として半分に切り、繊維に沿って薄くスライスする。（スライサーを使ってもよい）
- ② ①の玉ねぎを、5分ほど水にさらしたのち、ざるにあけて水気を絞っておく。
- ③ ボウルに②の玉ねぎ、みそを入れて和え、サバ水煮缶の水気を切り、箸でほぐしながら加える。
- ④ 白ごま、食べやすい大きさにちぎった焼きのりを入れて全体を和え、器に盛って完成。

栄養価計算	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
サバと玉ねぎの みそ和え	90	7.8	4.2	5.3	0.07	1.2	1.0
1食分の基準値 ※65～75歳男性 身体活動レベルⅡ	800	20.0	20.0	110.0	0.43	6.6	2.5

👉 栄養ひとくちメモ

サバには血液をサラサラにするDHA・EPAが多く含まれています。また、缶詰の魚は骨ごと食べられるため、カルシウムも一緒に取ることが出来ます！玉ねぎの辛みが気になる方は、熱湯でさっとゆでると食べやすくなります。

きゅうりと高野豆腐のザーサイ和え

いろいろな食感が楽しめる一品。ザーサイとごま油の風味で美味しく食べられます！おすすめのお酒は焼酎！（難易度☆）



《材料》（1人前）

- きゅうり 1/2本（50g）
- 塩 少々（0.4g）
- 高野豆腐 1/2個（8g）
- ザーサイ 5g
- ◆ 中華味の素 小さじ1/3（1g）
- ◆ ごま油 小さじ1/2（2g）

《作り方》

- ① 高野豆腐は、お湯で20分程度戻しておき、水気を絞って細切りにする。
- ② きゅうりは洗ってヘタを取り、斜めに薄切りにして塩をふりまぜて、しんなりしたら水気を切っておく。
- ③ ザーサイを包丁で粗く刻む。
- ④ きれいなビニール袋に①～③の材料をと◆の調味料を加えてよく混ぜて、器に盛り付けて完成。



栄養価計算	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
きゅうりと 高野豆腐の ザーサイ和え	53	4.8	2.8	2.4	0.02	1.0	1.7
1食分の基準値 ※65～75歳男性 身体活動レベルII	800	20.0	20.0	110.0	0.43	6.6	2.5

👉 栄養ひとくちメモ

高野豆腐や切り干し大根、ひじき、乾燥わかめなどの乾物は、煮物やみそ汁の具にも使えるので、常備しておくとも毎日の料理作りに役立ちます。

蒸し鶏と切り干し大根のさっぱり和え

煮物のイメージが強い切り干し大根ですが、サラダにしてもパリッとした食感でおいしいです。ポン酢とおろししょうがでさっぱりと食べられます！（難易度☆）

《材料》（1人前）

- サラダチキン 1/4切れ（30g）
- 切り干し大根 10g
- カイワレ大根 5g
- ◆ ポン酢しょうゆ 大さじ1/2（9g）
- ◆ おろししょうが 小さじ1/2（2.5g）

《作り方》

- ① 切り干し大根はさっと洗い、お湯で5分ほど戻した後、水気を絞り、包丁で4cm程度の長さに切る。
- ② カイワレ大根は根元を切り落として、さっと洗っておく。
- ③ サラダチキンは袋から開けて、食べやすい大きさに手でほぐしておく。
- ④ きれいなビニール袋に①～③の材料と◆の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成。



栄養価計算	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
蒸し鶏と 切り干し大根の さっぱり和え	67	4.2	2.3	8.0	0.04	2.3	0.8
1食分の基準値 ※65～75歳男性 身体活動レベルII	800	20.0	20.0	110.0	0.43	6.6	2.5

👉 栄養ひとくちメモ

ポン酢しょうゆには、かんきつ系果物の果汁が入っているので、同じ分量の濃口しょうゆを使うよりも、塩分を減らすことができます！

また、しょうがやミョウガ、ワサビなどの薬味を加えることで、減塩でもおいしく食べることが出来ます。

きゅうりとソフトイカの和え物

ソフトイカの旨味が出た、ちょっと贅沢な風味の酢の物です！箸休めにもちょうどいい一品です！（難易度☆）

《材料》（1人前）

- きゅうり 1/2本（50g）
- ソフトさきイカ 10g
- ミニトマト 1個（10g）
- ◆ 簡単酢 大さじ1（15g）
- ◆ ごま油 小さじ1/2（2g）

《作り方》

- ① きゅうりは洗ってヘタを取り、斜めに薄切りにする。
- ② ソフトさきイカは4cmくらいの長さに切っておく。
- ③ ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切る。
- ④ ①、②をポリ袋に入れてよく混ぜ、◆の調味料を加えて味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、③のミニトマトを添えて完成。



栄養価計算	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
きゅうりとソフト イカの和え物	74	5.2	2.4	8.5	0.03	0.7	1.3
1食分の基準値 ※65~75歳男性 身体活動レベルII	800	20.0	20.0	110.0	0.43	6.6	2.5

👉 栄養ひとくちメモ

漬物を、酢の物に変えることで減塩になります。常備菜として作り置きしておくとも便利です。（冷蔵庫に保存して、作ってから3~4日を目安に食べきるようにしましょう！）

【参考】漬物の塩分の目安量

たくあん2切れ→0.9g、梅干し1個→1.1g、きゅうりのぬか漬3切れ→1.1g

じゃが芋のロースト（のり塩風味）

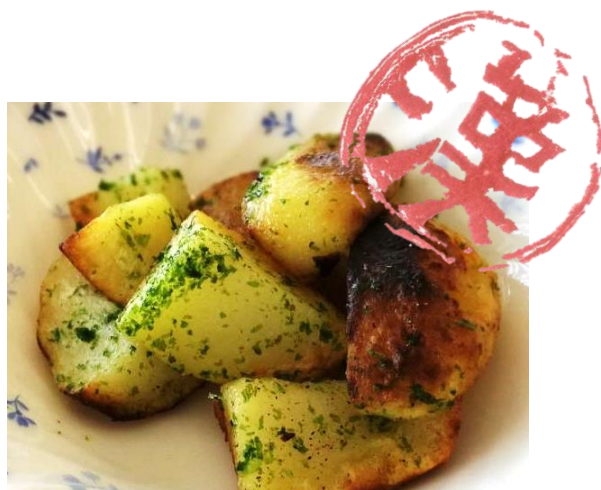
中はホクホク、外側はカリッとした、みんなが大好きな味の箸が止まらない一品です！おすすめのお酒はワイン！（難易度☆）

《材料》（1人前）

- じゃが芋 中1個（100g）
- オリーブ油 大さじ1/2（7g）
- 塩 小さじ1/3（1g）
- こしょう 少々
- 青のり 0.5g（小さじ1/4）

《作り方》

- じゃが芋はよく洗って土を落とし、皮と芽を取り除いて1/8くらいに切る。
- 耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで5分ほど加熱する。（取り出したときに竹串がすっと刺されればOK）
- フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、②のじゃが芋を入れて表面がカリッとなるまで焼いていく。
- 塩コショウ、青のりを全体にまぶし、器に盛りつけて完成。



栄養価計算	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
じゃが芋の ロースト (のり塩風味)	141	1.7	7.1	17.8	0.09	1.5	1.0
1食分の基準値 ※65~75歳男性 身体活動レベルII	800	20.0	20.0	110.0	0.43	6.6	2.5

👉 栄養ひとくちメモ

電子レンジを使って加熱することで、時短にもなり、フライドポテトやポテトチップスよりも脂質を低くすることができます！じゃが芋の他に、カボチャやさつま芋なども電子レンジで加熱してから調理すると時短になります！