



そばの実入りピーマンの肉詰め（2人分）

合いびき肉	70 g
玉ねぎ	15 g
ピーマン	3個
大葉	2枚
卵	1個
そばの実	15 g
かたくり粉	小さじ 1/2
ケチャップ	小さじ 1
塩コショウ、小麦粉、醤油	各少々
油	大さじ 1/2

作り方

- 1、肉に、みじん切り玉ねぎ、大葉、ゆでたそばの実、卵、塩、コショウを混ぜる
- 2、ピーマンの内側に小麦粉をつける
- 3、2に、1を詰めて上から小麦粉をつける
- 4、3を、フライパンに油をひき蓋をして蒸し焼きにする
- 5、出来上がる間際に、ケチャップ醤油を入れてからめる。

カロリー塩分等のコメント

（一人分）

熱量	220Kcal
タンパク質	11.0 g
脂質	12.7m g
Ca	27m g
塩分相当	1.0 g
合いびき肉は牛、豚、	1：1で計算



そばの実と大葉入り卵焼き（2人分）

卵	2個
そばの実	大さじ2
大葉	
生クリーム	大さじ1/2
塩	少々
油	大さじ1

作り方

- 1、ゆでたそばの実と他の材料をまぜて、焼く

カロリー・塩分等のコメント

（一人分）

熱量	184Kcal
タンパク質	7.3g
脂質	13.1mg
Ca	32mg
塩分相当	0.5g



ヘルシー大葉、そばの実入りチジミ
(2人分)

チジミ粉	200 g
玉ねぎ	100 g
卵	1個
ごま油	小さじ2
そばの実	60 g
水	250ml

作り方

- 1、ゆでたそばの実、薄切り玉ねぎ、千切り大葉その他材料を入れて、フライパンで焼く
- 2、お好みで、ポン酢やラー油をつける

カロリー塩分等のコメント
(一人分)

熱量	555Kcal
タンパク質	16.6 g
脂質	9.3mg
Ca	91mg
塩分相当	3.8 g



そばの実帽子だんご（10個）

<材料>

- ・炊いたそば実・・・60g
- ・上新粉・・・・・・・・100g
- ・こしあん・・・・・・・・50g
- ・しろあん・・・・・・・・50g
- ・塩・・・・・・・・小さじ半分
- ・水・・・・・・・・120cc

<作り方>

1. 炊いたそばの実をすりこぎでする。
2. 上新粉に水と塩を入れ、すったそばの実も入れてよく混ぜる。
3. 蒸し器で20分蒸す。
4. 3を水を塗らしたすりこぎ又は木へらで腰がでるまでこねる。
5. 4を10等分して丸め、帽子のような形にする。
6. こしあんと白あんを10gずつ帽子の中に入れる。

カロリー塩分等のコメント

(10個分)

熱量	539Kcal
タンパク質	17.6g
脂質	1.9mg
Ca	32mg
塩分相当	3.0g



そばの実おこわ 7~8人分

<材料>

- ・そばの実・・・1合
- ・もち米・・・3合
- ・ごぼう・・・50g
- ・にんじん・・・50g
- ・油あげ・・・大1枚
- ・干し椎茸・・・5枚
- ・糸こんにゃく・50g
- ・しょうゆ・・・大さじ3
 - ・酒・・・・・・・・大さじ2
 - ・みりん・・・・・・・・大さじ4
 - ・塩・・・・・・・・小さじ2
 - ・水・・・・・・・・200cc
 - ・干し椎茸の戻し汁100cc

<作り方>

1. もち米とそばの実をあらひ3時間以上もどしておく。
2. 具材を細かく刻む。
3. Aを煮て冷ましておく。
4. もち米とそばの実、Aを炊飯器に入れて炊く。
5. 炊きあがったら軽く混ぜる。

カロリー、塩分等のコメント
(全量)

熱量	1852kcal
タンパク質	51.8g
脂質	18.2g
Ca	219mg
塩分相当	19.9g

	<p>そばの実入り春巻き（2人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>春巻きの皮</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>そばの実</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>梅肉</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td></td> </tr> </table>	春巻きの皮	2枚	じゃがいも	60g	そばの実	30g	大葉	4枚	梅肉	5g	揚げ油	
春巻きの皮	2枚												
じゃがいも	60g												
そばの実	30g												
大葉	4枚												
梅肉	5g												
揚げ油													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、じゃがいもはスライサーで千切り、そばの実はゆでておく。 2、春巻きの皮に大葉を敷き、その上に、梅肉を塗る。その上に1のじゃがいも、そばの実をのせ、春巻きを包む。水時した小麦粉で春巻きを止める。 3、油で揚げる お好みでポン酢等のたれをつける。 	<p>カロリー、塩分等のコメント （1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>169kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>3.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>5.7g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>12mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>0.6g</td> </tr> </table>	熱量	169kcal	タンパク質	3.5g	脂質	5.7g	Ca	12mg	塩分相当	0.6g		
熱量	169kcal												
タンパク質	3.5g												
脂質	5.7g												
Ca	12mg												
塩分相当	0.6g												

※材料の記載で明確でないものについては、一般的な食材・量を選び栄養価計算しています。

健康な人が高血圧にならないための1日の食塩摂取量の目安は1日男性8g女性7g未満です。

高血圧の人は脳卒中などの合併症にならないために男性、女性とも6g未満が理想です。