



～和食でつながろう！健康の輪～

平成27年度 秋号

和食・減塩レシピ

わからないことがありましたら、
所属の栄養士にお問い合わせください。

松本市学校給食課
松本市学校栄養士会
発行

サケのもみじ焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
サケ	4切
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ3
にんじん	20g (3cm)
パセリ	少々

*栄養価はすべて1人分で表示してあります。

作り方

1. サケに塩、こしょうで下味をつける。
2. にんじんをすりおろし、酒とマヨネーズと一緒に混ぜ合わせる。
3. 魚焼きグリルにサケを並べ、2を表面にぬって焼く。
4. 焼き上がりにパセリをふって、できあがり。

すりおろしにんじんを混ぜて焼くと、きれいなもみじ色になって見た目もとてもきれいです。マヨネーズ味で魚の苦手なお子さんもおいしく食べられますよ。

エネルギー	125	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂肪	8.1	g
塩分	0.4	g



おかかココット

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
卵	4個
小ねぎ	1束
かつお節	9g (小袋3パック)
しょうゆ	大さじ2/3
生クリーム	80cc

作り方

1. 小ねぎは小口切りにする。
2. 1とかつお節、しょうゆ、生クリームを混ぜ合わせる。
3. 器に卵を割り入れ、2を上からかける。
4. 180℃のオーブンで15～20分程焼いてできあがり。

*器は3cm以上の深さがある耐熱性のものを使う。

とても簡単で初めて料理をする場合にも失敗なく作れるメニューなので、ぜひお子さんと一緒に作ってみて下さい。また、忙しい朝食の一品にもおすすめです。小ねぎの代わりに長ねぎ5cm程をみじん切りにして代用してもいいです。おかかの風味と生クリームのコクで、少ない塩気でもおいしいおかずです。

エネルギー	170	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂肪	13.7	g
塩分	0.8	g

豚ごぼう炒め

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
油	小さじ1
ごぼう	100g (2/3本)
豚もも肉	140g
しめじ	60g
★砂糖	小さじ2
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ1
★みそ	大さじ1
むき枝豆	25g

作り方

1. ごぼうは包丁の背を使って、皮をかるく落とし、乱切りにして水につけあくをとっておく。しめじはいしづきを落とし、さっと洗う。豚肉はこま切れにする。
2. フライパンに油を熱し、水気を切ったごぼう、豚もも肉、しめじを入れてよく炒める。
3. 火が通ったら、★の調味料も入れ、最後にむき枝豆も入れて水気がなくなるまで炒めたら、できあがり。

ごはんがたくさん食べられるおかずです。ごぼうや豚肉を小さめに切れば、おにぎりの中身になります。スポーツをがんばっているお子さんにおすすめなので、ぜひ作ってみてください。

エネルギー	124	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂肪	5.5	g
塩分	0.6	g

凍り豆腐とじゃがいもの肉みそがらめ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
凍り豆腐 (サイコロ)	40g
片栗粉	適量
じゃがいも	80g (1/2個)
揚げ油	適量
鶏ひき肉	60g
長ねぎ	30g (1/3本)
油	小さじ1
しょうが (みじん切り)	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
みそ	大さじ1
酒	小さじ2

作り方

1. 凍り豆腐はお湯でもどし、よく水気を切っておく。サイコロ形が無い場合は、全形のを2cm大の角切りにして使う。
2. じゃがいもは2cm大の角切りにする。
3. 片栗粉をまぶした1を170℃の油で、4分程揚げる。2は3～4分程素揚げにする。
4. 肉みそを作る。長ねぎをみじん切りにする。フライパンに油を熱し、しょうがと鶏ひき肉を炒める。みじん切りにした長ねぎと調味料を加えてさらに炒める。
5. 3と4をよくからめて、できあがり。

長野県が生産量全国一を誇る凍り豆腐。長寿県の秘訣として、凍り豆腐をよく食べることが注目されています。煮物だけではなく、油で揚げてもカリッとしておいしいですよ。

エネルギー	166	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂肪	12.6	g
塩分	1.0	g

野菜たっぷりひじきの煮つけ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
乾燥ひじき	20g
ごぼう	50g (1/3本)
にんじん	50g (1/3本)
たけのこ水煮	50g
冷凍グリーンピース	20g
油揚げ	20g
しらたき	60g
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
だし汁(カツオ)	1カップ

作り方

1. ひじきは水戻しする(20~30分)。
2. ごぼうは包丁の背を使って、皮をかるく落とし、ささがきにして水にさらす。
3. にんじん、たけのこ、油揚げは短冊切りにする。
4. しらたきは4~5cmの長さにカットする。
5. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、しらたきは熱湯でゆでておく。
6. 鍋に油を熱し、ひじき、ごぼう、にんじん、たけのこを炒める。
7. 油揚げとしらたき、グリーンピースを加え、だし汁を入れて煮る。
8. 具材が柔らかくなったら調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮含めてできあがり。

4人分×2~3倍が作りやすい量かと思います。そうすればお弁当のおかずやもう一品の料理として役に立ちます。野菜をたっぷり使っているので、不足しがちな鉄分や食物繊維がとれる料理です。

エネルギー	75	kcal
たんぱく質	2.6	g
脂肪	3.8	g
塩分	0.7	g



れんこん鶏だんご汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏だんご用	
鶏ひき肉	200g
長ねぎ	18g (1/5本)
おろししょうが	大さじ1
れんこん	100g (1/2節)
塩	少々
片栗粉	小さじ2
木綿豆腐	1丁
長ねぎ	45g (1/2本)
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
だし汁(昆布)	4カップ

作り方

1. 鶏だんごを作る。長ねぎはみじん切り、れんこんは皮をむいてあらみじん切りにする。ボウルに入れて、残りの鶏だんご用の材料を入れてよく混ぜる。
2. 木綿豆腐は4等分にして1cm厚さに切り、長ねぎは薄い斜め切りにする。
3. だし汁を沸かし、1を入れていく。くずれやすいのでスプーンですくい、やさしく落とす。
4. 中火で5分程煮たら2を入れて5分程煮る。酒、しょうゆ、塩で味をととのえてできあがり。

鶏だんごの中に入っているれんこんがシャキシャキしていておいしいですよ。おろししょうがが入るので、薄味にしてもしょうがの風味でおいしく食べられます。からだを温かくしてくれる一品です。

エネルギー	172	kcal
たんぱく質	16.4	g
脂肪	8.4	g
塩分	1.3	g

かぼちゃもち

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	300g (1/4個)
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ1
★水	400cc
片栗粉	大さじ2
油	小さじ1

作り方

1. かぼちゃをひと口大に切り、★の調味料で煮る。
2. かぼちゃが柔らかくなったら煮汁を切り、温かいうちに片栗粉を入れ、皮ごとつぶしながら練る。
3. 2を4等分して、小判型にする。
4. フライパンに油を熱し、3を焼く。焦げ目がついたらできあがり。

もちもちの食感がおいしいです。切った煮汁を捨てずに片栗粉でとろみをつけ、できあがりにかけて食べたり、刻んだ野菜を混ぜて朝食の一品にしたりなど、いろいろアレンジできます。

エネルギー	106	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂肪	0.2	g
塩分	0.7	g



なめたま汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
にんじん	20g (3cm)
なめこ	60g
水菜	20g
だし汁(カツオ)	3カップ
塩	小さじ2/5
しょうゆ	小さじ2
卵	2個

作り方

1. にんじんは短冊切り、水菜は3cmの長さに切る。
2. だし汁ににんじんを加えて火にかけ、柔らかくなったらなめこを加える。
3. 塩、しょうゆで調味し、溶き卵を加え、仕上げに水菜を加えてさっと煮てできあがり。

なめこのとろみで、卵がふんわりと仕上がります。冷めにくいので、寒い季節にぴったりです。とろみがあると、薄味でもおいしく食べられます。

エネルギー	45	kcal
たんぱく質	3.7	g
脂肪	2.6	g
塩分	1.0	g