

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

*栄養価はすべて1人分で表示してあります。

鶏ささみのレモンソース

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏ささみ肉	4本
★酒	大さじ1/2
★塩	少々
★こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適宜
☆砂糖	大さじ1
☆みりん	小さじ2/3
☆しょうゆ	小さじ2
☆レモン果汁	小さじ1

作り方

1. 鶏ささみ肉の筋をとる。
2. ★の調味料で鶏ささみ肉に下味をつける。
3. 下味をつけた鶏ささみ肉に片栗粉をつけて、170～180℃の油で、5分程度肉に火が通るまで揚げる。
4. ☆の調味料を混ぜ合わせて加熱し、レモンソースを作る。
5. 揚げた肉にレモンソースをからめたら、できあがり。



鶏ささみ肉を揚げてレモンなどの調味料でからめる料理です。
レモンの酸味でさっぱりとしていて、食欲が増すおかずです。

エネルギー	112	kcal
たんぱく質	11.7	g
脂肪	4.4	g
塩分	0.7	g

サバのカレー焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
サバ(生)	4切
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ2
カレー粉	小さじ1

作り方

1. しょうゆ、みりん、カレー粉を合わせる。
2. サバを、1の調味液に30分以上漬ける。
3. 200℃のオーブンで15分焼き、中まで火が通ったら、できあがり。

下味をつけるときに、調味液とサバをビニール袋に入れて、空気を抜いておくと、よく漬かります。カレーの風味で、塩分を濃くしなくてもおいしくいただけます。

エネルギー	184	kcal
たんぱく質	8.5	g
脂肪	4.8	g
塩分	1.2	g

凍豆腐の卵とじ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
卵	2個
たまねぎ	130g (1/2個)
にんじん	50g (1/3本)
しいたけ	1枚
キヌサヤ	7～8枚
凍豆腐(全形)	20g
ツナフレーク	50g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1

作り方

1. たまねぎとしいたけは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. キヌサヤはゆでて斜め切りにする。
3. 凍豆腐はぬるま湯でもどし、しぼって、2cm位の色紙切りにする。
4. 1を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけて煮る。
5. 火が通ったら、ツナフレークを入れ、調味料も加えて3を入れ、さらに煮る。
6. 最後にキヌサヤを加えてから、溶き卵を鍋に流し入れる。卵を半熟状に固めたら、できあがり。

常備食材を使って簡単に作ることができます。ツナを入れることで、お子さんにも食べやすくなっています。野菜を切ったり、卵を割ったりするところを、お子さんと一緒に作ってみてください。

エネルギー	124	kcal
たんぱく質	8.5	g
脂肪	7.0	g
塩分	1.0	g

かつ/りあえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	160g(大3枚)
きゅうり	40g(1/2本)
にんじん	20g(1/10本)
かつお節	1.5g (小袋1/2パック)
きざみのり	1g
しょうゆ	小さじ2

作り方

1. キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
2. 切った野菜を熱湯にさっとくぐらせ、冷水で冷やし、ザルに上げて水を切る。
3. 野菜にかつお節、きざみのり、しょうゆをまぶして混ぜ合わせたら、できあがり。

「かつお節」の旨味と「きざみのり」の風味で薄味でもおいしく食べることができます。野菜をさっとゆでることで味が染み込みやすくなり、また、「かさ」がぐっと減るので、食べやすくなります。

エネルギー	16	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂肪	0.1	g
塩分	0.4	g



小松菜としめじの煮びたし

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
小松菜	300g (1束)
油揚げ	1/2枚 (15g)
しめじ	100g (1パック)
しらす干し	大さじ2
だし汁 (かつお昆布)	2カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

作り方

1. 小松菜はよく洗い3cm位に切る。油揚げは短冊切りにし、しめじは石づきをとる。
2. だし汁にしょうゆ、みりん、酒を入れ、軽く煮立てる。そこに小松菜、油揚げ、しめじを入れて5分ほど煮る。
3. 器に盛り付け、しらす干しをかけた後、できあがり。



小松菜としらす干しにはカルシウムが豊富に含まれるため、成長期のお子さんに食べてほしい食材です。丁寧にだしをとり、香りを感じながら食べてみましょう。

エネルギー	70 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂肪	2.8 g
塩分	0.6 g

のっぺい汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉 (小間切れ)	40g
さといも	80g (中2個)
大根	80g (3cm)
ごぼう	40g (1/5本)
にんじん	20g (1/8本)
キヌサヤ	8枚
だし汁 (かつお)	4カップ
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

1. さといも、大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらし、アク抜きする。
2. ごま油で鶏もも肉を炒める。そこへにんじん、ごぼうを加えてさらに炒める。
3. だしを入れ、大根、さといもを加えて煮る。
4. アクをとり、キヌサヤを加えて調味料で味付けする。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、できあがり。

根菜類をたくさんとれる汁ものです。かつおだしをしっかりとることと、根菜の味がでることで薄味でもおいしいです。水溶き片栗粉でとろみをつけるので寒い季節には体が温まります。

エネルギー	64 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂肪	2.4 g
塩分	0.8 g

白菜のごまあえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
白菜	400g (4枚)
油揚げ	1枚 (30g)
にんじん	40g (1/5本)
白すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
かつお節	3g (小袋1パック)

作り方

1. 白菜は芯と葉の部分に分けて3cm位に切る。にんじんはせん切りにする。
2. 白菜とにんじんをゆでる。白菜は、芯の方からゆでる。ゆでたら、ザルにあげて冷ます。
3. 油揚げは横3等分にしてからせん切りにし、フライパンでカリッとさせるまで乾煎りする。
4. ボウルに水気を切った2と3を入れ、白すりごま、砂糖、しょうゆであえる。
5. 器に盛り付け、かつお節を散らしたら、できあがり。

油揚げをバリバリにするのがポイントです。ごまを使うことで味にコクが出て、油揚げの食感も楽しめるあえものです。

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂肪	4.2 g
塩分	0.3 g

豆腐だんご汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
木綿豆腐	80g (1/4丁)
白玉粉	50g
小麦粉	20g
鶏むね肉	100g
白菜	160g (2枚)
たまねぎ	120g (1/2個)
にんじん	60g (1/3本)
しめじ	100g (1パック)
ねぎ	30g (1/4本)
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
だし汁 (かつお)	4カップ

作り方

1. 鶏むね肉はそぎ切り、白菜は芯を細切り、葉をざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにそれぞれする。しめじは石づきをとる。
2. 豆腐の水を切る。
3. ボウルに水切りした豆腐、白玉粉、小麦粉を入れ混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにこねる。
4. だし汁を温めて鶏肉、白菜の芯、たまねぎ、にんじん、しめじを加えて煮る。
5. 調味料で味付けし、3を一口大に丸めて入れる。
6. 火が通ったら白菜の葉とねぎを入れひと煮立ちさせたら、できあがり。

野菜たっぷり、もちもちの豆腐だんごの入った汁物です。豆腐だんごを作る際に、豆腐、白玉粉、小麦粉だけでは固いようでしたら水を少し加えてこねてください。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

エネルギー	138 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂肪	1.7 g
塩分	1.0 g

