




選考メニューの紹介



献立編

献立レシピからは
9メニューが選考されました！
選考されたレシピ案を調整し、
「ヘルシー」で「おいしい」
レシピができました♪



かほく市の恵みメニュー



主食+主菜…紅白和風ドリア
副菜…切り干し大根の香りและ
汁物…小松菜としいたけのとろりスープ
デザート…おにまんじゅう

栄養成分(1人分)

エネルギー…
586 kcal
塩分…**2.5g**
野菜量…**150g**

レシピ発案者

中江田 登喜子 さん

工夫点・
PRポイント



* かほく市の特産品(ながいも・さつまいも・古代米・こまつな)を盛り込み、普段家で使いそうな食材を組み合わせで献立をたてました。
* ながいもや豆腐で脂質を減らす、香味野菜や酸味を活かす調理法、かつお・昆布だしとしいたけのうま味の相乗効果で減塩など、様々な工夫を凝らしています。

主食
主菜

紅白和風ドリア

栄養成分 (1人分) エネルギー **418kcal** 塩分 **1.4g** 野菜量 **66g**



材料(2人分)

- ・米 …… 90g
- ・古代米 …… 小さじ 1/2 弱
- ・鶏ささ身 …… 1本 (50g)
- ・たまねぎ …… 小 1/2 個 (100g)
- ホホワイトソース
- ・絹ごし豆腐 …… 1/2 丁
- ・ながいも …… 60g
- ・みそ ……
- 小さじ 2 強 (13.5g)
- ・こしょう …… 少々
- ・しめじ …… 1/2 株 (50g)
- ・にんにく(みじん切り) …… 1/2 片
- ・オリーブ油 …… 大さじ 1
- ・塩 …… 少々 (0.5g)
- ・こしょう …… 少々
- ・とろけるチーズ… 30g
- ・ミニトマト …… 2 個 (30g)

① 作り方 (調理時間 50 分)

- ① 米と古代米を洗い、一緒に炊く。
- ② 絹ごし豆腐、すりおろしたながいも、みそ、こしょうを入れてハンドミキサーで混ぜる。
- ③ 鶏ささ身は筋をとって食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ④ ③とにんにくをオリーブ油で炒めて、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ②のホホワイトソースに④の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱皿に①のご飯を盛り、⑤のをのせてチーズをかけて、ミニトマトをのせて230℃のオーブンで15分焼く。

副菜 切り干し大根の香り和え

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 61kcal 0.2g 61g



材料 (2人分)

- ・切干しだいこん …10g
- ・にんじん ……40g
- ・きゅうり ……1/2本 (50g)
- ・みょうが ……1/2個 (10g)
- ・しそ(葉) ……1枚

A

- ・白いりごま …小さじ 1/2
- ・酢 ……大さじ 1/2
- ・ごま油 ……小さじ 1
- ・めんつゆ (三倍濃縮)
……………小さじ 1

作り方 (調理時間 20分)

- ① 切干しだいこんはサッと水洗いし、たっぷりの水に10分ほど浸し、しっかり水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切りし、①と一緒に電子レンジで加熱 (600Wで2分) し、冷ましておく。
- ③ きゅうりは千切りし、塩もみ (分量外) して、しんなりしてきたら軽く水で洗い、水分を切っておく。
- ④ みょうがは小口切り、しそは細くぎざみ、水にさらす。
- ⑤ Aを混ぜ、すべての材料を入れてあえる。

汁物 小松菜としいたけのとろりスープ

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 56kcal 0.7g 23g



材料 (2人分)

- ・こまつな ……40g
- ・しいたけ ……20g
- ・しょうが (すりおろし) …小さじ 1/2
- ・こねぎ (小口切り) ……1本 (5g)
- ・卵 ……1個
- ・かつお・昆布だし ……250ml
- ・薄口しょうゆ ……小さじ 1
- ・片栗粉 ……大さじ 1/2
- ・水 ……大さじ 1

作り方 (調理時間 15分)

- ① こまつなは洗って食べやすい大きさに切っておく。しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁としいたけ、こまつなを入れて煮、しょうゆ、しょうがを加えて味をととのえる。水溶き片栗粉を入れてとろりをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ③ 器に盛り、こねぎを散らし、盛りつける。

デザート おにまんじゅう

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 51kcal 0.2g 0g



材料 (2人分)

- ・さつまいも ……60g
- ・砂糖 ……10g
- ・小麦粉 ……10g
- ・薄口しょうゆ …小さじ 1/2
- ・黒いりごま ……少々

作り方 (調理時間 60分)

- ① さつまいもを0.8cm角に切り、水にさらし水気をよく切っておく。
- ② さつまいもに砂糖をまぶして30分ほどおく。さつまいもから水分が出てきたら、薄口しょうゆ、小麦粉をまぶす。(いもから出た水分は捨てない)
- ③ 沸騰した蒸し器にアルミカップなどに入れた②を入れ、中火で20分ほど蒸す。
- ④ 仕上げに黒いりごまをふる。

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



和風ドリアのホワイトソース代わりに絹ごし豆腐、ながいもを使い、おもしろい仕上がりになっています。さっぱりとした副菜、汁物との組み合わせやおにまんじゅうも楽しいメニューです。

委員からのひとこと

切干しだいこんは辛味があってもおもしろいと思います。



ししゃもの南蛮漬け



主菜…ししゃもの南蛮漬け
副菜…ビーンズサラダ
主食…コーンごはん

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
538kcal
塩分…**1.7g**
野菜量…**197g**

レシピ発案者

山本 直子 さん

工夫点・
PRポイント



- * 野菜がたくさん食べられるように副菜だけではなく、主菜にも野菜をたくさん使いました。
- * コーンごはんは、コーンを汁ごと加えることで、調味料は一切使わずコーンのうま味を活かしました。
- * 酢の酸味、とうがらしの辛味を利用して減塩に仕上げました。

主菜 ししゃもの南蛮漬け

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) **242kcal** **0.9g** **102g**



材料 (2人分)

- ・ししゃも …… 4尾 (100g)
 - ・なす …… 1本 (70g)
 - ・ピーマン …… 1個 (30g)
 - ・てんぷら粉 …… 適量 (30g)
 - ・たまねぎ …… 60g
 - ・にんじん …… 40g
 - ・赤とうがらし …… 1本 (4g)
- A
- ・酢 …… 80ml
 - ・砂糖 …… 大さじ2
 - ・塩 …… 少々
 - ・揚げ油 …… 適量

① 作り方 (調理時間 15分)

- ① なすは一口大、ピーマンはたてに切る。
- ② ししゃも、なす、ピーマンはてんぷら粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、とうがらしは輪切りにする。
- ④ Aを合わせる。
- ⑤ ④の甘酢に③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ②を⑤に漬けて味をなじませる。

副菜

ビーンズサラダ

栄養成分 (1人分)	エネルギー 102kcal	塩分 0.7g	野菜量 75g
---------------	-------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・大豆 (ゆで) …… 25g
- ・金時豆 (ゆで) …… 25g
- ・きゅうり …… 50g
- ・だいこん …… 50g
- ・トマト …… 50g
- ・カニかま …… 1本 (10g)

A

- ・みそ …… 小さじ 1/3 (2.3g)
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ 1/4
- ・マヨネーズ …… 小さじ 2

作り方 (調理時間 15分)

- ① きゅうり、だいこん、トマト、カニかまは1cmの角切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ①とゆでた大豆と金時豆を混ぜ合わせ、②をかけてさらにからめる。

主食

コーンごはん

栄養成分 (1人分)	エネルギー 194kcal	塩分 0.1g	野菜量 20g
---------------	-------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・米 …… 100g
- ・コーン缶 …… 40g

作り方 (調理時間 45分)

- ① 米をとぎ、コーン缶を汁ごとに入れて炊く。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



ししゃもを南蛮漬けにし、さらに野菜を組み合わせることでボリュームのある1品になりますね。
汁物をプラスするとさらに良い献立となるでしょう。

委員からのひとこと

南蛮漬けはしっかり味がついて良いです。酸味のあるものが2種重なるので、他のものを持ってくるとより良い献立となるでしょう。



車麩チャンプルー



主菜…車麩チャンプルー
副菜…なすのごま和え
主食…きゅうりのさっぱりごはん

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
455 kcal
塩分…… **1.5g**
野菜量… **180g**

レシピ発案者

山本 直子 さん

工夫点・
PRポイント

- * 野菜がたくさん食べられるように主食、主菜、副菜すべてに野菜が入った献立を考えました。
- * しょうがやごま、酢などを使って香りや酸味で減塩になるようにしました。
- * 車麩に卵液を浸み込ませて焼くことで、外はカリッと中はしっとり仕上げました。
- * 肉の代わりに石川県の名産の車麩を使ってチャンプルーにしました。

主菜 車麩チャンプルー

栄養成分 (1人分) エネルギー **166 kcal** 塩分 **0.7g** 野菜量 **115g**



材料 (2人分)

- ・車麩 …………… 4 枚 (20g)
- ・卵 …………… 2 個
- ・キャベツ …………… 60g
- ・たまねぎ …………… 60g
- ・ピーマン …………… 1 個 (30g)
- ・にんじん …………… 30g
- ・だいこん …………… 30g
- ・しょうが (みじん切り) …… 1 片
- ・サラダ油 …………… 小さじ 1
- ・塩 …………… 小さじ 1/3
- ・こしょう …………… 少々

① 作り方 (調理時間 30 分)

- ① 車麩は水で戻し、水気をしっかり切って、4等分に切り、卵液をしみこませてフライパンで両面焼く。
- ② キャベツはざく切り、たまねぎはくし型切り、ピーマンは1cm幅に切る。にんじん、だいこんは短冊切りにする。
- ③ 油をひいたフライパンで②を炒める。
- ④ ③に①を加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。

副菜 なすのごま和え

栄養成分 (1人分) エネルギー 98kcal 塩分 0.5g 野菜量 50g



材料 (2人分)

- ・なす ……小1本 (60g)
- ・片栗粉 ……12g
- A
 - ・白すりごま ……12g
 - ・砂糖 ……10g
 - ・酢 ……20g
 - ・みそ ……小さじ1 (6g)
 - ・濃口しょうゆ ……小さじ1/3 (2.3g)
- ・ミニトマト ……2個 (40g)

作り方 (調理時間 15分)

- ① なすは千切りにして片栗粉をまぶし、サッとゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をあえる。皿に盛りつけ、ミニトマトを添える。

主食 きゅうりのさっぱりごはん

栄養成分 (1人分) エネルギー 191kcal 塩分 0.3g 野菜量 15g



材料 (2人分)

- ・米 ……100g
- ・きゅうり ……20g
- ・甘酢しょうが ……10g
- ・ごま ……小さじ1

作り方 (調理時間 45分)

- ① 米をといでごはんを炊く。
- ② きゅうりは輪切りにスライスして塩もみ (分量外) する。
- ③ 水洗いし、水気をしっかり切ったきゅうりと千切りにしたしょうが、ごまをごはんに混ぜる。

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



きゅうりや甘酢しょうがを使ったごはんは食欲のない時にさっぱりとしたメニューですね。肉や魚を使った汁物などプラスした献立にするとバランスのとれたものになるでしょう!!

委員からのひとこと

主菜・副菜・主食の味のバランスが良いです。なすのごま味がおいしいです。



おいしく適塩メニュー



主菜…はんぺんのふんわり揚げ
副菜…野菜ピクルス
主食…ごはん
汁物…根菜のけんちん汁

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
594 kcal
塩分…**2.1 g**
野菜量…**242 g**

レシピ発案者

小谷 真知子 さん

工夫点・
PRポイント



* 「適塩」をテーマとし塩分量は適度に抑え、香辛料や酸味、うま味を利用することで、薄さを感じず十分おいしく食べていただけます。
* 漬物を食べる習慣が地域性として強くあり、頻度・量ともに多いように感じているので、漬物に代わるものとしてピクルスを提案し、普及していきたいと考えました。

主菜 はんぺんのふんわり揚げ

栄養成分 (1人分) エネルギー **232 kcal** 塩分 **1.2 g** 野菜量 **102 g**



材料 (2人分)

- ・はんぺん …… 1枚 (100g)
 - ・鶏ひき肉 …… 60g
 - ・乾燥ひじき …… 小さじ 1
 - ・にんじん …… 30g
 - ・コーン …… 大さじ 2 (30g)
 - ・卵 …… 1/2 個
 - ・片栗粉 …… 大さじ 2
 - ・カレー粉 …… 小さじ 1
 - ・揚げ油 …… 適宜
- 添え野菜
- ・キャベツ …… 50g
 - ・レタス …… 30g
 - ・トマト …… 60g

① 作り方 (調理時間 20分)

- ① はんぺんは粗みじんに切る。ひじきは水で戻す。にんじんは千切りにする。
- ② ボウルに具材をすべて入れ、溶き卵、片栗粉、カレー粉を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 適当な大きさに丸めて、油で揚げる。
- ④ 添え野菜を適当な大きさに切り、器に③と一緒に盛る。

副菜 野菜ピクルス

栄養成分 (1人分) エネルギー 53kcal 塩分 0.1g 野菜量 100g



材料 (2人分)

- きゅうり …… 50g
 - にんじん …… 50g
 - パプリカ …… 50g
 - セロリ …… 50g
- A
- 酢 …… 100ml
 - 砂糖 …… 20g
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 適宜
 - 赤とうがらし …… 1/2 本

作り方 (調理時間 15 分) 漬け時間を除く

- Aを鍋に入れ火にかけ、煮立ったら火を止め、あら熱をとる。
- 野菜は適当な大きさ(拍子木切りや輪切りなど)にする。(季節に合わせてお好みの野菜でどうぞ)
- 調味料に野菜を漬け込み、冷蔵庫で冷やす。

汁物 根菜のけんちん汁

栄養成分 (1人分) エネルギー 57kcal 塩分 0.8g 野菜量 40g



材料 (2人分)

- ごぼう …… 40g
- にんじん …… 20g
- ねぎ …… 20g
- 板こんにゃく …… 20g
- 木綿豆腐 …… 40g
- だし汁 …… 300ml
- みそ …… 小さじ1と1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2

作り方 (調理時間 20 分)

- 野菜は乱切りにする。板こんにゃくは手でちぎる。木綿豆腐はザルに入れ、軽くつぶし、水切りをしておく。
- 鍋にごま油を熱し、野菜、板こんにゃくをサッと炒める。
- だし汁を入れ、しばらく煮る。
- 野菜に火が通ったら、豆腐をくずしながら入れ、みそで味をつける。

主食 ごはん

栄養成分 (1人分) エネルギー 252kcal 塩分 0g 野菜量 0g

材料 (2人分)

- ごはん …… 300g

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



野菜たっぷりのけんちん汁はうま味も多く、減塩でもおいしく食べることができます。
減塩メニューはうま味の多い素材を選び、うま味の出やすい料理法を考えることが大切です。

委員からのひとこと

カレーの風味がよく、減塩でも食べやすい主菜です。



油で揚げないカツとじ風



ボリューム満足で賞
油で揚げた風味も感じられ、低カロリーなのに満足感ありの1品。

主菜…油で揚げないカツとじ風
副菜…こんにゃくの山かけ
主食…麦ごはん
汁物…冷汁

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
579kcal
塩分…**3.0g**
野菜量…**199g**

レシピ発案者

中里 知 さん

工夫点・PRポイント



- * かつおと昆布のだしを効かせ、減塩効果を高めました。
- * 地元の食材を使って家庭で簡単にできるメニューになっています。

主菜 油で揚げないカツとじ風

栄養成分 (1人分) エネルギー **235kcal** 塩分 **1.4g** 野菜量 **105g**



材料 (2人分)

- ・豚ロース スライス …… 60g
- ・たまねぎ …… 中 1/2 個 (100g)
- ・しいたけ …… 4 枚
- ・にんじん …… 20g
- ・きぬさや …… 10 枚
- ・パン粉 …… 15g
- ・卵 …… 1 個
- ・みつば …… 1/2 束 (30g)
- A [・だし汁 …… 180ml
- ・減塩しょうゆ …… 大さじ 1・1/2 (27g)
(濃口しょうゆで代用の場合、料理の塩分は2.3g)
- ・みりん …… 25ml (30g)
- ・砂糖 …… 大さじ 2/3

① 作り方 (調理時間 25分)

- ① 豚ロースは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯にくぐらせ、アクと脂をぬく。
- ② たまねぎ、しいたけ、にんじん、きぬさやはスライスする。
- ③ パン粉はフライパンできつね色になるまで乾煎りする。
- ④ 1人前の鍋に①と②を入れ、Aのだしで火が通るまで煮る。
- ⑤ 鍋に③をふりかけ軽くときほぐした卵と1cmくらいに切ったみつばを流し入れ、卵が半熟になったら火を止める。

副菜 こんにゃくの山かけ

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 45kcal 0.3g 35g



材料 (2人分)

- ・白こんにゃく … 1/4 枚 (60g)
- ・昆布 …………… 2 枚 (10cm 角)
- ・モロヘイヤ …… 50g
- ・オクラ …………… 2 本
- ・やまいも ……… 60g

- A
- ・だし汁 …………… 大さじ 1
 - ・減塩しょうゆ … 大さじ 1/3 (6g)
(濃口しょうゆで代用の場合、料理の塩分は 0.5g)
 - ・みりん …………… 少々
 - ・昆布 …………… 少々
- B
- ・わさび …………… 適宜
 - ・のり …………… 適宜
 - ・フルーツグラノーラ…適宜

作り方 (調理時間 10分) 昆布じめ時間を除く

- ① こんにゃくは3mm厚さのスライスにしてゆでる。昆布ではさみ、昆布じめにする。
- ② モロヘイヤは葉をむしり、下ゆでしておく。オクラも下ゆでて、小口にきざんでおく。
- ③ ①・②を器に盛り、すりおろしたやまいもを上からかけてBを天盛りにする。上からAの割しょうゆをかける。

主食 麦ごはん

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 230kcal 0g 0g



材料 (2人分)

- ・米 …………… 100g
- ・押麦 …………… 30g
- ・水 …………… 200ml

作り方 (調理時間 45分)

- ① 洗った米を浸水後、押麦を加えて炊飯器で炊く。

汁物 冷汁

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 69kcal 1.3g 59g



材料 (2人分)

- ・あじ …………… 60g
- ・だし汁 …………… 200ml
- ・田舎みそ ……… 大さじ 1
- ・なす …………… 50g

- A
- ・きゅうり (小口切り) … 1/2 本
 - ・みょうが (千切り) …… 1 本
 - ・しそ (葉) (千切り) …… 2 枚
 - ・しょうが (すりおろし) … 少々
 - ・ごま …………… 少々

作り方 (調理時間 15分)

- ① あじは3枚おろしにし、あたり鉢ですり、みそを加えてさらにだし汁でのぼす。(あじは、焼いた身をほぐして使用しても良い)
- ② なすは焼きなすにして皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ 冷蔵庫で冷やした①と②をお椀に入れ、Aの薬味を加える。

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



たっぷりの野菜の他に、こんにゃくや麦など様々な食材を使った献立ですね。ビタミンAなどのビタミン類は1日推奨量の1/2以上とれますし、不足しがちな食物繊維も1日目標量の1/2とることができます。

委員からのひとこと

揚げた感じの風味が出ています。



豚ばら肉と根菜の黒酢煮



主菜…豚ばら肉と根菜の黒酢煮
副菜…トマトとろろ
主食…レタスじゃこ若布ごはん
汁物…ズッキーニのすり流し

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
599kcal
塩分…3.0g
野菜量…176g

レシピ発案者

山本 智晶 さん

工夫点・
PRポイント



- * カルシウム不足を補うため、チーズ、じゃこなどを使用しました。
- * 豚ばら肉は黒酢でさっぱりと食べやすく、ごはんはレタスのシャキシャキ感・わかめのパリパリ感が感じられます。

主菜 豚ばら肉と根菜の黒酢煮

栄養成分 (1人分) エネルギー 260kcal 塩分 1.6g 野菜量 75g



材料 (2人分)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 豚ばら …………… 100g | 水 …………… 2 カップ |
| れんこん …………… 40g | 酒 …………… 大さじ 2 |
| だいこん …………… 60g | 砂糖 …………… 小さじ 2 |
| にんじん …………… 30g | 黒酢 …………… 20ml |
| さやいんげん …… 20g | 濃口しょうゆ …大さじ 1 強 (20g) |
| 粒とうがらし …… 少々 | |
| にんにく …………… 1 片 | |
| しょうが (薄切り) … 20g | |

① 作り方 (調理時間 100 分)

- フライパンで豚ばら肉をきつね色に焼く。
- れんこんは厚めの輪切り、だいこんとにんじんは厚めの半月切りにする。さやいんげんは3~4cm程度の長さに切る。切った野菜は下ゆでしておく。
- 鍋に水を入れ、①と酒、にんにく、しょうがを入れ、90分ほど炊く。(少人数分で肉をゆでる際、鍋の大きさによって水の量は加減する。肉の大きさによっては30~40分程度でも良い)
- 竹串を刺して肉がやわらかくなったら、脂、アクを取って黒酢、砂糖、れんこん、だいこん、にんじん、しょうゆの順に入れ味をととのえ、煮込み味をなじませる。いんげんを加え1~2分煮る。
- 野菜とともに肉を器に盛りつける。
(盛り付け後、スプレーしょうゆをワンプッシュしても良い。ワンプッシュにつき 塩分0.01~0.02g)

副菜 トマトとろろ

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 29kcal 0.3g 46g



材料 (2人分)

- ・トマト …… 1/2 個 (90g)
- ・ながいも (とろろ) …… 50g
- ・めんつゆ …… 大さじ 1・1/3 (20g)
- ・こねぎ …… 少量

一作り方 (調理時間 10 分)

- ① トマトは湯むきして一口大に切る。
- ② ながいもはすりおろし、めんつゆで味つけする。
- ③ トマトとあえる。きざんだこねぎをあしらう。

主食 レタスじゃこ若布ごはん

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 257kcal 0.6g 5g



材料 (2人分)

- ・ごはん …… 260g
- ・レタス …… 1 枚 (10g)
- ・わかめ …… 15g (乾燥わかめを使う場合は 1.5g)
- ・じゃこ …… 10g
- ・スライスチーズ …… 1 枚
- ・白ごま …… 少量

一作り方 (調理時間 10 分)

- ① レタスは千切りにする。わかめは魚焼きグリルでパリパリに焼く。
- ② じゃこ、白ごま、スライスチーズ、レタス、わかめを炊きたてごはんとは混ぜる。

汁物 ズッキーニのすり流し

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 53kcal 0.5g 50g



材料 (2人分)

- ・ズッキーニ …… 1/2 本 (50g)
- ・たまねぎ …… 1/4 個 (50g)
- ・水 …… 1/2 カップ
- ・バター …… 4g
- ・豆乳 …… 1/2 カップ (100ml)
- ・ミント …… 飾り用
- ・鶏がらだし (顆粒) …… 小さじ 2/3 (2g)
- ・塩 …… 少々 (0.2g)
- ・こしょう …… 少々

一作り方 (調理時間 30 分)

- ① ズッキーニは大きく切って、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。
- ③ 透き通ってきたらズッキーニを入れて炒め、水と顆粒だしを入れ、ズッキーニがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳、塩こしょうをして味をととのえた後、冷ましてミキサーにかける。
- ⑤ 器に盛りつけ、ミントを飾る。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



酸味や辛味、香味野菜を使うことなど減塩のポイントがいくつもあります。黒酢煮は、味を中まで染みこませずに表面に味をからませると減塩を感じずにおいしく食べることができます。チーズや豆乳などを和食に使うことは、味をまろやかにしますし、不足しがちな栄養素を補うこともできますね。

委員からのひとこと

主菜に味がしっかりついているので、献立として食べやすいです。



ズッキーニのステーキ きのことソース



ズッキーニのステーキ きのことソース
焼き鯖と焼き茄子ポン酢
アスパラと温玉のサラダ

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
562 kcal
塩分……2.8g
野菜量… 166g

レシピ発案者

吉岡 典昭 さん

工夫点・
PRポイント

* 野菜が主役となるメニューをそろえました。
* 野菜主体でも満足感が得られるメニューです。



ズッキーニのステーキ きのことソース

栄養成分 (1人分) エネルギー 69kcal 塩分 1.5g 野菜量 70g



材料 (2人分)

- ・ズッキーニ …………… 1本
- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々
- ・ベーコン …………… 2枚 (20g)
- ・しいたけ …………… 2枚
- ・たまねぎ …………… 1/4個
- ・サラダ油 …………… 適宜

A

- 〔 ・だし …………… 大さじ2
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・濃口しょうゆ …………… 小さじ2

● 作り方 (調理時間 20分)

- ① ズッキーニは、斜め切りにし、塩こしょうをふる。サラダ油を熱したフライパンで両面焼き、ステーキにして皿にうつす。
- ② ベーコンは細切り、しいたけ・たまねぎを薄切りにして炒め、調味料を入れて味をととのえる。ズッキーニの上にかけてソースとする。

焼き鯖と焼き茄子ポン酢

栄養成分 (1人分) エネルギー 119kcal 塩分 0.7g 野菜量 66g



材料 (2人分)

- ・さば …………… 80g
- ・塩 …………… 少々 (0.3g)
- ・酒 …………… 大さじ 1/2
- ・なす …………… 2本
- ・みょうが …………… 1個
- ・しそ(葉) …………… 2枚
- ・ポン酢 …………… 小さじ 2

作り方 (調理時間 30分)

- ① さばは身の方に塩・酒をふりかけておく。
- ② さばを焼き、身をほぐす。なすは焼きなすとして一口大に切る。
- ③ きざんだみょうが、しそを天盛りにして上からポン酢をかける。

アスパラと温玉のサラダ

栄養成分 (1人分) エネルギー 122kcal 塩分 0.6g 野菜量 30g



材料 (2人分)

- ・アスパラガス …………… 4本
- ・温泉卵 …………… 2個
- ・粉チーズ …………… 小さじ 4
- ・オリーブ油 …………… 小さじ 1
- ・濃口しょうゆ …………… 少々 (小さじ 2/3)
- ・黒こしょう …………… 少々

作り方 (調理時間 10分)

- ① アスパラガスをゆでる。
- ② アスパラガスと温泉卵を盛りつけ、粉チーズ、オリーブ油、しょうゆ、黒こしょうをふりかける。

ごはん

栄養成分 (1人分) エネルギー 252kcal 塩分 0g 野菜量 0g

材料 (2人分)

- ・ごはん …………… 300g

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



野菜と他の食材を組み合わせ、おしゃれなメニューとなっています。
ベーコン・酢・チーズなどを使い、薄味でもおいしいレシピです。

委員からのひとこと

ズッキーニの味がGOOD!



椎茸肉詰め煮あんかけ



主菜…椎茸肉詰め煮あんかけ
副菜…豆腐の味噌漬け
カプレーゼ風
主食…茗荷ごはん

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
596 kcal
塩分……**2.2g**
野菜量… **151g**

レシピ発案者

由本 照吉 さん

工夫点・
PRポイント



- * 塩分を抑えるために、だしのうま味とみそのコクをプラスしました。
- * ボリュームと彩りを重視した1品です。

主菜 椎茸肉詰め煮あんかけ

栄養成分 (1人分) エネルギー **246kcal** 塩分 **1.4g** 野菜量 **50g**



材料 (2人分)

- ・しいたけ …………… 6 枚
 - ・にんじん …………… 10g
 - ・ごぼう …………… 1/4 本 (60g)
 - ・鶏ひき肉 …………… 120g
 - ・卵 …………… 1/2 個
 - ・小麦粉 …………… 少々 (小さじ 2)
 - ・片栗粉 (同量の水でといておく) … 少々 (小さじ 1)
 - ・ねぎ …………… 適宜 (20g)
 - ・しょうが …………… 適宜 (10g)
- A
- ・水 …………… 50ml
 - ・濃口しょうゆ …………… 大さじ 1
 - ・みりん …………… 大さじ 2 と 2/3
 - ・酢 …………… 大さじ 2

① 作り方 (調理時間 30 分)

- ① しいたけは軸をとっておく。にんじん、ごぼうはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と①、卵、小麦粉を混ぜ合わせて、しいたけに詰める。
- ③ 鍋に調味料を入れて、②を並べて煮る。火が通ったらしいたけの肉詰めを取り出し、残った調味料に水溶性片栗粉を入れてあんかけとする。
- ④ 皿に肉詰めに盛りつけ、きざんだねぎとしょうがをちらす。その上からあんをかける。

副菜

豆腐の味噌漬け カプレーゼ風

栄養成分 (1人分)	エネルギー 89kcal	塩分 0.7g	野菜量 81g
---------------	------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐 …………… 1/2 丁
- ・白みそ …………… 適宜
- ・トマト …………… 1 個
- ・塩 …………… 少々 (0.6g)
- ・オリーブ油 …………… 小さじ 2
- ・しそ(葉) …………… 2 枚

作り方 (調理時間 15 分)

- ① 豆腐を水切りし、白みそを塗って味噌漬けにする。(60分ほど置いておく)
- ② トマトはスライスする。一部は飾り用に小口に切る。
- ③ ①をスライスして、トマトとともに盛りつけ、塩とオリーブ油、きざんだしそをちらす。小口のトマトをそえる。

※ 調理時間に水切りする時間や漬け込む時間は含みません。しっかり水切りし、2日ほど冷蔵庫で保存すると、味がよく馴染みます。

主食

茗荷ごはん

栄養成分 (1人分)	エネルギー 261kcal	塩分 0.1g	野菜量 20g
---------------	-------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・ごはん …………… 300g
- ・みょうが(甘酢漬け) …… 4 個

作り方 (調理時間 5 分)

- ① 白ごはんにきざんだし甘酢みょうがを混ぜる。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



とても作りやすく、ごぼうの味と歯ざわりが効いたおいしいレシピです。
きのこのおいしい季節には、おすすめの1品です。
豆腐の味噌漬けは、前日に作り冷蔵庫で保存しておくとう味が馴染むでしょう。

委員からのひとこと

ごぼうの味、歯ざわりが効いていておいしいです。



野菜たっぷり晩ごはん



主菜… 鯖とたっぷり野菜のいため煮
副菜… たこときゅうりの酢の物
汁物… めかぶとみょうがの味噌汁
主食… 小豆玄米ごはん
デザート… ヨーグルトゼリー キウイ添え

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
585 kcal
塩分… 2.9g
野菜量… 195g

レシピ発案者

蔵 明花理 さん

工夫点・
PRポイント



- * 減塩しながらもしっかりと満足感を得られ、野菜をたっぷり使っています。
- * 不足しがちなビタミン・ミネラルも摂取できるように工夫を凝らしました。

主菜 鯖とたっぷり野菜のいため煮

栄養成分 (1人分) エネルギー 154kcal 塩分 1.3g 野菜量 162g



材料 (2人分)

- ・ さわら (霜降りしておく) …… 40g × 2 切
 - ・ だいこん …… 200g
 - ・ にんじん …… 60g
 - ・ パプリカ (黄) …… 20g
 - ・ こまつな …… 40g
 - ・ しいたけ …… 2 枚 (26g)
 - ・ しょうが …… 4g
 - ・ だし汁 …… 300ml
- A
- ・ 砂糖 …… 小さじ 2 (6g)
 - ・ 濃口しょうゆ …… 大さじ 1 弱 (15g)
 - ・ 酒 …… 大さじ 1
- B
- ・ 片栗粉 …… 小さじ 1
 - ・ 水 …… 小さじ 1
- ・ ごま油 …… 適宜 (小さじ 2)

① 作り方 (調理時間 30分)

- ① だいこん、にんじんは大きめの乱切り、パプリカは短冊切り、こまつなは3cm幅に切り、サッと下ゆです。しいたけは薄く切り、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にだいこん・にんじん・しょうが・だし汁を入れ、ある程度やわらかくなるまで煮る。(やわらかすぎると後で炒めたときに崩れるので注意)
- ③ さわらを②に入れ、火が通るまでふたをして煮る。
- ④ フライパンに③の具材だけ (汁は残しておく) 入れ、軽く炒め、パプリカ・こまつな・しいたけを加える。
- ⑤ ③の余った汁とAを混ぜ合わせ、④に入れる。
- ⑥ 全体に調味料がまわったらBを加えてとろみをつけ、ごま油を鍋はだから回し入れて香りづけをする。

副菜 たこときゅうりの酢の物

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 45kcal 0.7g 30g



材料 (2人分)

- ・たこ(刺身用) … 60g
 - ・きゅうり … 60g
 - ・塩 … 少々(0.6g)
- A
- ・酢 … 小さじ 1/2
 - ・濃口しょうゆ … 小さじ 1/2
 - ・みりん … 小さじ 1/2
 - ・だし汁 … 大さじ 1/2
 - ・いりごま … 少々

作り方 (調理時間 15分)

- ① きゅうりは小口切りにする。ボウルに入れ、塩で軽くもみ、しんなりするまでしばらくおく。
- ② たこは薄くスライスする。
- ③ Aを合わせる。
- ④ ①がしんなりしたら、しばらく、たこ・ごまとあえる。
- ⑤ 器に盛り、食べる直前に③をかける。

汁物 めかぶとみょうがの味噌汁

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 25kcal 0.9g 3g



材料 (2人分)

- ・めかぶ … 50g
- ・薄揚げ(油抜きしておく) … 10g
- ・みょうが … 6g
- ・だし汁 … 200ml
- ・みそ … 小さじ 2(12g)

※だしの作り方

- ・昆布…20g
- ・かつお節…40~50g
- ・水…1500ml

①鍋に水と昆布を入れてしばらく置いておく。(できたら半日ほど)

- ②①を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
- かつお節を入れて再び沸騰したら火を止める。
- ③かつお節が沈んだら、こす。

作り方 (調理時間 10分)

- ① だし汁を鍋に入れ、沸騰したらめかぶ・細切りした薄揚げを入れる。
- ② 再度沸騰したらみそを入れて、すぐに火を止める。
- ③ 器に入れてみょうがをのせる。

主食 小豆玄米ごはん

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 250kcal 0g 0g

材料 (2人分)

- ・発芽玄米ごはん … 294g
- ・小豆 … 6g

作り方 (調理時間 60分)

- ① 発芽玄米は小豆とともに、炊き上げる。

デザート ヨーグルトゼリー キウイ添え

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 111kcal 0g 0g



材料 (2人分)

- ・牛乳 … 60ml
 - ・砂糖 … 大さじ 2 弱
- [
- ・粉ゼラチン … 1.7g
 - ・水 … 小さじ 2
-]
- ・プレーンヨーグルト … 50g
 - ・生クリーム … 10ml
 - ・レモン汁 … 3ml
 - ・バニラエッセンス … 少々
- [
- ・キウイフルーツ … 60g
 - ・砂糖 … 1g
 - ・レモン汁 … 少々
-]

作り方 (調理時間 15分)

- ① 牛乳と砂糖を温め、ふやかしておいたゼラチンを入れて溶かし、あら熱を取る。
- ② 生クリームを半立てにする。ヨーグルト・レモン汁・バニラエッセンスをよく混ぜ合わせ、生クリームと①を加え、器に流し、冷やし固める。
- ③ キウイフルーツは角切りにし、砂糖とレモン汁を絡ませる。
- ④ ゼリーが固まったら、③を添える。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



日々を過ごす上で、食生活を整えることは健康に繋がる、とても大切なことです。

薄味は食材そのものの味を楽しむことにもなります。

特に不足しがちな野菜・果物・魚類は心がけてとるようにしましょう。カルシウム、食物繊維も豊富な栄養バランスのよいメニューです。

委員からのひとこと

多くの野菜を上手に使っていますね。

