

みんなでも楽しくおいしく

～うま味を使ってかしこく適塩～

vol. 6

	料理
1	蒸しなすと白身魚のごまだれ丼
2	切干大根とツナのヨーグルトサラダ
3	豚肉のりんごソース
4	根菜のごまみそ汁
5	タンドリーチキン
6	炒めなます
7	ソースきんぴら/カラフル納豆和え
8	きのこの焼き浸し/トマトスープ

蒸しなすと白身魚の ごまだれ丼

材料 (4人分)

米	2合・・・ごはんを炊く
白身魚	4切れ(1切れ60g位) ・・・1切れを3等分にする
片栗粉	大さじ2
油	適量
a {	なす 小2本・・・縦に2等分にして、 斜め切り、水にさらす
	こまつな 2株・・・2cmに切る
b {	水 小さじ2
	砂糖 大さじ1/2
	しょうゆ 小さじ2
	みそ 小さじ2
	和風顆粒だし 小さじ1
	ねりごま(白) 大さじ1・1/2
	豆板醤 少々
きざみのり	少々
さやいんげん	2本・・・茹でて2等分



1人分
エネルギー 428kcal
食塩相当量 1.4g

- 作り方**
1. 魚に片栗粉をまぶし、フライパンに少し多めの油を入れて揚げ焼きにする。
 2. 耐熱皿に a を入れラップをかけて電子レンジにかける。(加熱目安:600W 5~6分)
 3. b を合わせ電子レンジにかけ、たれを作り 1、2 を和える。
 4. ごはんの上にきざみのり、3 を盛り付け、さやいんげんを飾る。

- ワンポイント**
- ◆ 油のコクとねりごまの風味で調味料を控えられます。
 - ◆ 蒸す料理方法は、素材の味を活かします。電子レンジを使って簡単に作れるので、季節の野菜やきのこを使ってアレンジしましょう。
 - ◆ 鶏肉や豆腐でもおいしくできます。

レシピ提案 昭和女子大学学生

切干大根とツナの ヨーグルトサラダ



1人分
エネルギー 78kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

切干大根(乾)	20g ・・・洗って3cmに切る
パプリカ(赤)	小1/4個・・・せん切り
かいわれだいこん	小1パック ・・・2cmに切る
a {	ヨーグルト(無糖) 80g
	ツナ缶 小1缶(60g)
	砂糖 大さじ1/2
	塩 小さじ1/4
	こしょう 少々
	粒入りマスタード 小さじ1

- 作り方**
1. 切干大根は3分位茹でる。さらにパプリカを加えて1分位茹でて水気を切る。
 2. a を混ぜ、1 を加え、かいわれだいこんを和える。

- ワンポイント**
- ◆ ツナ缶や切干大根などの乾物は買い置きをしておくとな便利な食材です。
 - ◆ 切干大根は茹でる時間を短くすると食感が変わります。
 - ◆ ヨーグルト、ツナ缶、切干大根にうま味があるので、塩の量を調節しましょう。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

材料 (4人分)

豚肉 (ロース)	240g・・・薄切り	
a {	酢	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/5
	りんご	小1/2個・・・すりおろす
	塩	小さじ1/6
油	小さじ2	
つけあわせ		
キャベツ	2枚・・・せん切り	
さつまいも	小1/4本 ・・・電子レンジに かけ輪切り	
ブロッコリー	4房・・・電子レンジに かける	

豚肉のりんごソース



1人分
エネルギー 226kcal
食塩相当量 0.7g

- 作り方** 1. aを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。(10～15分)
2. フライパンに油を入れ、肉を広げて焼く。

ワンポイント ◆ にんにくの風味とりんごの酸味を生かしたソースです。
◆ 鶏肉や牛肉、めかじきなどの魚でもおいしく食べられます。

レシピ提案 区立上用賀保育園

根菜のごまみそ汁



材料 (4人分)

だし汁	カップ3
ベーコン	1/2枚・・・短冊切り
油揚げ	1/3枚・・・短冊切り
れんこん	1cm・・・いちよう切り
ごぼう	1/6本・・・半月切り
だいこん	2cm・・・いちよう切り
にんじん	小1/4本・・・いちよう切り
みそ	大さじ1・1/3
すりごま (白)	大さじ1
さやいんげん	2本・・・茹でて斜め切り

1人分
エネルギー 54kcal
食塩相当量 1.0g

- 作り方** 1. だし汁で材料を煮る。材料が柔らかくなったら、みそ、すりごまを入れてひと煮立ちさせる。
2. おわんに盛り付け、さやいんげんをちらす。

ワンポイント ◆ 油揚げ、ベーコン、ごまのうま味で、みその量を控えることができます。
◆ 家庭にある野菜を使ってアレンジしましょう。

レシピ提案 昭和女子大学附属昭和小学校

材料 (4人分)

鶏肉 (250 g)	一口大に切る	
a {	ヨーグルト (無糖)	大さじ 1・1/2
	ケチャップ	大さじ 1・1/2
	カレー粉	小さじ 1
	おろしにんにく	小さじ 1/6
	おろししょうが	小さじ 1/3
	塩	小さじ 1/6
	パプリカパウダー	小さじ 1/2

(油 小さじ 1)

つけあわせ

せたがやピクルス
サラダ菜、ミニトマト、レモン



タンドリーチキン

1人分
エネルギー 144 kcal
食塩相当量 0.6 g

- 作り方** 1. aを混ぜ、漬けたれを作り、鶏肉を漬け込む。(1時間以上)
2. 鉄板にオープンシートを敷いて焼く。またはフライパンに油を入れ両面を焼く。

ワンポイント ◆ 漬けたれは、好みの香辛料を加えて楽しみましょう。
◆ 長く漬け込むと味がしみ込み、肉が柔らかくなります。むね肉、もも肉、手羽など部位を変えてみましょう。

レシピ提案 太子堂小学校

炒めなます



1人分
エネルギー 78 kcal
食塩相当量 0.7 g

材料 (4人分)

干しいたけ	小2枚	} 水 カップ 1・1/2 でもどし
刻み昆布 (乾)	10 g	
油	小さじ 2	
だいこん	4 cm	短冊切り
にんじん	小 1/3 本	短冊切り
a {	昆布・しいたけのもどし汁	1/2 カップ
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	酒	小さじ 1
酢	大さじ 1	
生揚げ	1/2 枚 (100 g)	短冊切り
かつお節	小 1 袋	

- 作り方** 1. 油でだいこん、にんじんを炒め、干しいたけ、刻み昆布を入れてさらに炒める。
2. aを加えて汁気がなくなってきたら生揚げを入れて炒める。
3. 仕上げにかつお節を入れてさっと混ぜる。

ワンポイント ◆ 干しいたけ、刻み昆布をもどした汁にはうま味が含まれています。もどし汁は捨てずに料理に使いましょう。
◆ お浸し、煮物、炒め物などの仕上げに、うま味と香りのある かつお節をふりかけると、さらにおいしくなります。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会



約10分で作れる料理をご紹介します。

～電子レンジを
使って～

ソースきんぴら

材料 (4人分)

にんじん 小1本
 ・・皮むき器を使い薄く削る
 またはせん切り
 しらたき (あくをぬいてあるもの) 80g
 ・・食べやすい長さに切る
 a { ソース 大さじ2
 油 小さじ2

1人分
 エネルギー 42kcal
 食塩相当量 0.7g



作り方

耐熱皿に材料とaを入れて混ぜ、電子レンジにかける。(加熱目安:600W3分)一度取り出して混ぜ、再度電子レンジに3分かける。

ワンポイント

◆ 市販のカット野菜(きんぴらや野菜炒めセット等)を利用すると便利。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

～混ぜて～

カラフル納豆和え

材料 (4人分)

納豆 120g
 きゅうり 3cm・・・角切り
 ミニトマト 小4個・・・1/4に切る
 ホールコーン 大さじ1
 かつお節 小1袋
 青のり 大さじ1

1人分
 エネルギー 69kcal
 食塩相当量 0.1g



作り方 材料をよく混ぜる。

ワンポイント

◆ うま味のある食材を入れると調味料がなくても食べられます。

レシピ提案 コンビウィズ(株) コンビプラザ等タカ保育園

～トースターで
焼いて～

きのこの焼き浸し

材料 (4人分)

しめじ 100g } 石づきをとり
 まいたけ 100g } 大きめにほぐす
 a { めんつゆ (ストレートタイプ) 大さじ2
 水 大さじ4
 万能ねぎ 2本・・・小口切り

1人分
 エネルギー 16kcal
 食塩相当量 0.3g



作り方

耐熱皿にきのこを重ならないように並べ、トースター等でこんがり焼き、aに浸し、万能ねぎをちらす。

ワンポイント

◆ きのこは焼くとうま味と香りを強く感じ、調味料が控えられます。

レシピ提案 東京農業大学学生

～包丁を使わずに～

トマトスープ

材料 (4人分)

a { 水 1カップ
 トマトジュース(無塩) 1カップ
 牛乳 1/2カップ
 コンソメ 小さじ2(6g)
 卵 1個
 ・・溶きほぐす
 こしょう・パセリ粉 少々

1人分
 エネルギー 46kcal
 食塩相当量 0.7g



作り方

鍋にaを入れ、かき混ぜながら火にかけ、溶き卵、こしょう、パセリ粉を入れる。

ワンポイント

◆ 包丁を使わずに作れます。生のトマトを加えると味が深まります。

レシピ提案 社会福祉法人嬉泉 すこやか園