



お だ わ ろ



梅 丸 し ツ ピ

減塩で野菜たっぷり



Contentes

目次

主菜かんたん

	ページ
鮭のちゃんちゃん焼き	1
豆腐チャンプルー	1
鮭の豆乳鍋	2
【breaktime】 八方だし	2
鶏肉の南蛮漬風	3
豆腐のステーキ	3
豚肉マスタードマリネ	4
厚揚げの鶏そぼろあんかけ	4
【breaktime】 ホワイトソース	5

主菜時短

豆腐のカリフラワーグラタン	5
たっぷり野菜と鶏のみぞれ蒸し	6
生鮭と野菜のレンジ蒸し	6
【breaktime】 ベジファースト	7

主菜食品ロス

大根のひらひら鍋	7
豚ロースのみぞれソテー	8
大根と鶏そぼろの煮物	8
【breaktime】 野菜の冷凍方法	9
冷凍キャベツとひき肉の 重ね蒸し	9

主菜おすすめ

魚のプロバンスソース	10
魚の小松菜あんかけ	10
【breaktime】 塩少々	11
豚肉の冷しゃぶパスタ	11
白身魚のラビゴットソースかけ	12
鶏の中華風から揚げ	12

副菜かんたん

	ページ
ピーマンのツナマヨカップ	13
ほうれん草のマヨしょうゆ和え	13
【breaktime】 カット野菜	14
にんじんしりしり	14
たまねぎとシラスのサラダ	15
ほうれん草もやし浸し	15
切り干しだいごんのカレー風味	16
トマトサラダ	16
野菜のトマト煮	17
はくさいとツナのナムル風	17
ちんげん菜としいたけの レモン酢あえ	18
こまつなとじゃこのソテー	18
じゃがいもときのこの ホットマリネ	19
きのこたっぷりみそスープ	19
キャベツと油揚げのさっと煮	20
ココロサラダ	20

副菜おすすめ

【breaktime】 簡単ピクルス	21
夏野菜のピクルス	21
アスパラとじゃがいもの カレー粉炒め	22
鶏ささみのピリ辛ごま和え	22

副菜時短

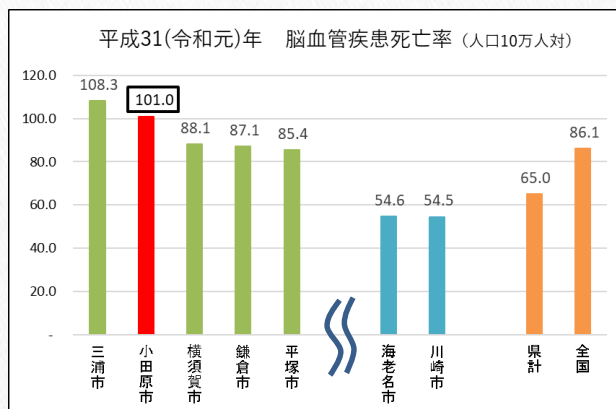
蒸し野菜	23
【breaktime】 食事のバランス	23
ドレッシング	24

副菜食品ロス

【breaktime】 野菜の冷凍方法	25
冷凍にんじんのサラダ	25
野菜具だくさんスープ	26
野菜の塩糀浅漬け	26
冷凍キャベツで作る甘酢漬	27
【breaktime】 野菜の冷凍方法	27
冷凍きゅうりと梅肉の和え物	28
冷凍きゅうりの納豆和え	28

小田原市の健康課題

小田原市は脳血管疾患で亡くなる方が神奈川県内でも多い地域です。
平成31年（令和元年）は神奈川県下19市中ワースト2位でした。
また、小田原市の食の健康課題を調べていくと以下のような現状がわかりました。

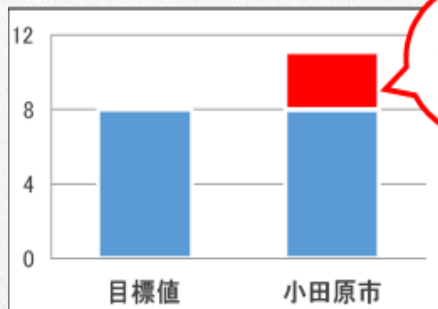


小田原市の食の課題

- ①主食が少ない
- ②主菜(おかず)が多い
- ③野菜が少ない
- ④塩分摂取量が多い
- ⑤菓子類・嗜好飲料が多い

出典：平成25年小田原市栄養調査
目標：小田原市健康増進計画より

1日の塩分摂取量



3.1g
とり過ぎ

1日の野菜摂取量



塩分摂取量が多く野菜摂取量が少ない現状から、**減塩で、野菜たっぷり**を皆さんの食習慣にしたいと考え、おだわら『**梅丸レシピ**』を作成しました。

なぜ、塩分を控えないといけないの？

脳血管疾患の誘因の一つとして、高血圧があげられます。塩分をとり過ぎると塩分濃度を下げようと体内に水分がため込まれ、これによって心臓に送り込まれる血液量が増え、血圧が上がってしまうからです。

なぜ、野菜をとらないといけないの？

野菜の中にたくさん含まれているカリウムには、とり過ぎた塩分を体の外へ出してくれる働きがあります。そのため、野菜をたっぷりとることが塩分を控えることにつながるのです。

料理は苦手というかたも手軽に調理していただけるように、また忙しくて料理をする時間がなかなかとれないというかたのために、簡単・時短なレシピを中心に作成しました。さらに今回は、**食品ロス削減**の観点から「食品ロスアドバイザー、冷蔵庫収納家」の福田かずみ先生のレシピも掲載しています。

『**梅丸レシピ**』をご覧ください、ぜひご自分で作ってみてください！

主菜 かんたん 1

1人分
塩分量1.1g
野菜量80g
134kcal



鮭のちゃんちゃん焼き



材料：1人前

鮭	80g	しめじ	20g	(合わせ調味料)	
こしょう	少々	ピーマン	10g	みそ	7.5g
キャベツ	30g	バター	6g	酒	2g
もやし	20g			みりん	2g
				砂糖	2g

作り方

- ①鮭はこしょうで下味をつける。キャベツはザク切りにし、しめじは小房に分け、ピーマンは千切りにする。
- ②みそ、酒、みりん、砂糖はよく混ぜ合わせる。
- ③皿に①の鮭、野菜をのせ、②の合わせ調味料、バターをのせてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで約8～10分蒸す。

主菜 かんたん2

1人分
塩分量1.5g
野菜量55g
189kcal



豆腐チャンプルー



材料：1人前

木綿豆腐	90g	卵	40g	(合わせ調味料)	
ベーコン	15g	ごま油	2g	しょうゆ	小さじ1/2
キャベツ	40g	かつお節	0.5g	酒	小さじ1/2弱
ピーマン	15g			オスターソース	小さじ1/2
				だしの素	少々

作り方

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②ベーコンは約1cmの短冊切り、キャベツは2cmくらいのザク切りにして600Wの電子レンジで約1分30秒蒸す。ピーマンは細切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、②を炒めしんなりしたら一口大に切った豆腐、合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
- ④③に溶き卵を回し入れ、材料にからめるようにして炒め、最後にかつお節を加えて炒め合わせる。

主菜 かんたん3

1人分
塩分量1.0g
野菜量70g
214kcal



鮭の豆乳鍋



材料：1人前

生鮭	70g	根深ねぎ	15g	八方だし	80cc
はくさい	30g	葉ねぎ	5g	だし	100cc
しゅんぎく	10g	生揚げ	60g	しょうが	1/2かけ(10g)
にんじん	10g			豆乳	20cc

※写真は3人前

作り方

- ①生鮭は、フライパン等で焼いておく。
- ②白菜はじくは小さめ、葉は大きめのザク切りにする。しゅんぎくは食べやすい長さに切る。
- ③にんじんは輪切り、根深ねぎは斜めに7mm位の幅に切る。
- ④生揚げは2～3cm角の食べやすい大きさに切り、表面に熱湯をかけ油抜きをしておく。
葉ねぎは、小口切りにする。しょうがは皮をむいてうす切りにする。
- ⑤にんじん、根深ねぎ、はくさいのじく、生揚げはしょうが入りのだしで良く煮ふくめる。
- ⑥鍋に豆乳、八方だしを加えてさらに煮込み、①の鮭、はくさいの葉、しゅんぎく、葉ねぎをサッと煮て出来上がり。

breaktime

八方だしの作り方

作りやすい分量

かつおだし	1300ml
砂糖	大さじ3と1/3
塩	小さじ1
しょうゆ	1/4カップ

「かつおぶし削り器」
って知っていますか？



こういう道具もありますが、
今は簡単にパックになっている
かつおぶしがありますね。

作り方

- ①鍋にだし汁を入れて火にかけ、砂糖、塩、しょうゆの順に加えてしっかり溶かす。
- ②ひと煮立ちしたらすぐに火を止める（ぐらぐら沸騰させない。）

主菜 かんたん4

1人分
塩分量0.7g
野菜量100g
239kcal



鶏肉の南蛮漬風



材料：1人前

鶏むね肉 80g
小麦粉 小さじ2
バター 3g

A
たまねぎ 30g
にんじん 10g
ピーマン 10g
乾ワカメ 1g
レタス 50g

B
酢 小さじ1強
砂糖 小さじ1強
しょうゆ 小さじ1/3

作り方

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして小麦粉をつけ、バターで焼く。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、戻したワカメ、レタスはすべて細切りにする。
- ③合わせ酢Bを作り、②のたまねぎ、にんじん、ピーマンを和える。
- ④皿に②の千切りレタスを敷き、①の鶏肉をのせ、③の野菜を盛る。
- ⑤④にワカメを添える。

主菜 かんたん5

1人分
塩分量1.8g
野菜量100g
271kcal



豆腐のステーキ



材料：1人前

木綿豆腐 150g
しょう油 小さじ1/2
油 大さじ1/2
豚ひき肉 25g
ほうれん草 50g
えのきたけ 50g

A
酒 大さじ1/2
だし汁 大さじ1/2
しょう油 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ①豆腐は1cmの厚さに切り、キッチンペーパーの上に置いて水気を切る。水気を切った豆腐にしょうゆをからめる。
- ②えのきたけは石づきを除き、1cm位の長さに切ってほぐしておく。
- ③ほうれん草は茹で、水にとってアクを除き、1cm位に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①を入れて、両面をこんがり焼き、皿に盛る。
- ⑤同じフライパンに豚ひき肉を入れて炒め、ほうれん草、えのきたけも加えてさっと炒めAを加える。全体に火が通ったら火を止めて④にのせる。

主菜 かんたん6

1人分
塩分量0.6g
野菜量96g
155kcal



豚肉のマスタードマリネ



材料：1人前

豚ヒレ肉	60g
たまねぎ	25g
きゅうり	20g
トマト	50g
バジル	1g

(マリネ液)

酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々(0.2g)
粒マスタード	8g

作り方

- ①野菜は0.7cmの角切りにし、たまねぎはサッと湯がいておく。
- ②豚ヒレ肉は食べやすい大きさに薄くそぎ切りにしたら皿にのせ、ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで約1分30秒蒸す。
- ③マリネ液を混ぜ合わせる。
- ④③に①の野菜と②の豚ヒレ肉を入れて合わせて味をなじませ、皿に盛り、バジルを添える。

主菜 かんたん7

1人分
塩分量0.5g
野菜量30g
170kcal



厚揚げの鶏とぼろあんかけ



材料：1人前

厚揚げ	60g
鶏ひき肉	30g
油	少々
パプリカ(赤)	6g
パプリカ(黄)	6g
たまねぎ	15g

出し汁	60cc
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1/2
おろししょうが	適量
水溶き片栗粉	適量
根深ねぎ	3g

作り方

- ①厚揚げは一口大に切る。
- ②パプリカは5mmのさいのめ切り、たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③根深ねぎは白い部分を千切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。
- ④フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を入れてよくほぐしながら炒める。
- ⑤鍋に出し汁、砂糖、酒、しょうゆを入れ、①の厚揚げ、②のたまねぎ、パプリカを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ火をおろす。皿に盛り、③の根深ねぎをのせる。

breaktime

電子レンジでホワイトソースを作ってみませんか？

分量は1:1:10になります!!



材料

バター	20g	牛乳	200cc
小麦粉	20g	塩・こしょう	少々

作り方

- ①バターと小麦粉を耐熱皿に入れ、電子レンジで2分加熱する。
- ②を取り出し、よく混ぜ、半量の牛乳を少しずつ加える。なめらかになったらレンジで2分加熱する。
- ③②を取り出し、残りの牛乳を少しずつ加え、なめらかになったらレンジで2分加熱して出来上がりです。

主菜 時短1

1人分
塩分量1.2g
野菜量110g
185kcal



豆腐のかりフラワーグラタン



材料：1人前

ホワイトソース		具	
かりフラワー	60g	鶏肉	20g
油	小さじ1/4	たまねぎ	20g
バター	小さじ1/4	じゃがいも	20g
小麦粉	小さじ1	パプリカ	10g
牛乳	50cc	油	小さじ1/4
コンソメ	小さじ1/4	木綿豆腐	40g
木綿豆腐	50g	とろけるチーズ	10g

作り方

- ①ホワイトソースを作る：かりフラワーをさっと茹でた後、油で炒め、バター、小麦粉をからめながら炒める。牛乳、豆腐を加え、フードプロセッサーでなめらかにする。
- ②鶏肉は一口大に切り、たまねぎ、パプリカは薄切りにし、じゃがいもはいちょう切りにして600Wの電子レンジで約3分加熱してやわらかくする。
- ③フライパンに油を熱し、②の鶏肉、たまねぎ、パプリカ、じゃがいもを炒める。
- ④グラタン皿に③を入れ、一口大に切った豆腐をのせ、①とチーズをかけ、220℃のオーブンで約7分焼く。

主菜 時短2

1人分
塩分量1.0g
野菜量128g
145Kcal



たっぷり野菜と鶏のみぞれ蒸し



材料：1人前

鶏むね肉	70g	だいこん	30g
酒	小さじ1	ブロッコリー	30g
しそ	1枚	にんじん	10g
なす	35g	ポン酢	大さじ1
パプリカ	25g	すだち（レモンでも可）	1/2個
かいわれだいこん	3g	酒	小さじ1
		油	小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにし、皿にのせて酒をふり、600Wの電子レンジで4分蒸す。
- ②ブロッコリーは小房に分け、にんじんは1cm幅の短冊切りにして600wの電子レンジで4分加熱し、やわらかくする。
- ③なすとパプリカは1cm幅の短冊切りにし、油を野菜全体にかけ、トースターで5分焼く。
- ④皿にしそを敷き、①の鶏むね肉をのせ、すりおろしただいこん、②のブロッコリー、にんじん、③のなす、パプリカをのせ、ポン酢、すだちをかけ、かいわれだいこんをのせる。

主菜 時短3

1人分
塩分量0.6g
野菜量90g
180Kcal



生鮭と野菜のレンジ蒸し



材料：1人前

生鮭	1切	ごま油	小さじ1
キャベツ	20g	塩・こしょう	少々
もやし	30g		
しめじ	20g		
根深ねぎ	20g		

作り方

- ①キャベツはざく切り、根深ねぎは細切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ②生鮭は塩、こしょうをふる。
- ③耐熱皿にキャベツ、もやし、しめじを入れ、水を大さじ1ふりいれラップをして600wの電子レンジで約4分蒸す。
- ④③のラップをはずし、生鮭とねぎをのせ、上からごま油をかけ、ラップをかけて600wの電子レンジで約8分加熱する。

breaktime



ベジファースト試してみませんか？

「ベジファースト」はその名の通り野菜（ベジ）を最初（ファースト）に食べる健康法です。食物繊維豊富な野菜⇒たんぱく質の摂れる肉や魚、大豆製品、卵など、ご飯などの炭水化物の順番で食べます。

野菜＝サラダではありません。お浸しや味噌汁、スープなども野菜に含まれます。きのこや海藻なども、食物繊維が豊富なので最初に食べるものになります。しっかりよく噛んで食べることも大切です。

血糖値が急激に上昇すると身体はインスリンを大量に分泌して、血糖値を下げようとします。最初に野菜やきのこ類を食べると血糖値の急激な上昇を抑えることができますので、毎日の食事の中でベジファーストを試してみましょう。野菜なら何でもOKではありません。レンコン、コーン、かぼちゃ、芋類などは糖質が多いので後になります。砂糖で甘く味付けした野菜のおかずも後になります。

主菜 食品ロス1

1人分
塩分量0.6g
野菜量222g
304kcal



大根のひらひら鍋



材料：1人前

だいこん	1 / 8本 (150g)	豆腐	1 / 3丁 (100g)
にんじん	1 / 6本 (30g)	豚バラ肉	50g
みずな	1株 (30g)	水	200cc
しめじ	1 / 8P (12g)	昆布	5g
		ポン酢	適量

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

作り方

- ①だいこん、にんじんは2cm幅くらいにスライサーか皮むき器で薄くする。
- ②みずなは2cm幅のざく切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。昆布はハサミなどで細く切る。
- ③豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に水と②の昆布と人参を入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなったらしめじ、豆腐、豚バラ肉を入れる。全体に火が通ったらみずなを入れて火を止める。
- ⑤ポン酢をつけながら食べる。

主菜 食品ロス2

1人分
塩分量1.8g
野菜量200g
319Kcal



豚ロースのみぞれソテー



材料：1人前

だいこん（根部分） 1/8本（150g）
豚ロースステーキ用 1枚（100g）
小麦粉 適量
食塩 少々
こしょう 少々

（付け合わせ）

みずな 20g
パプリカ 30g
（合わせ調味料）
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
しょうがのすりおろし 小さじ1/2

作り方

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

- ①豚ロースは筋を切り、両面に食塩、こしょうをして小麦粉をまぶし、フライパンで脂身の部分から焼き、余分な油を出す。
- ②みずなは3～4cmに切り、パプリカは千切りにして、電子レンジで火を通しておく。
- ③だいこんはすりおろしておく。
- ④調味料、すりおろししょうが、だいこんおろしの順番で混ぜておく。
- ⑤平皿に豚ロースと付け合わせの野菜を盛り付け、④をかける。

主菜 食品ロス3

1人分
塩分量1.0g
野菜量80g
195Kcal



大根と鶏そぼろの煮物



材料：1人前

だいこん 80g
鶏ひき肉 60g
油 小さじ1
だいこんの葉 適量

（甘口合わせ調味料）

しょうゆ 大さじ1/3
だし汁 100ml
みりん 大さじ1/3
酒 大さじ1/3
砂糖 小さじ1/3
水溶き片栗粉 大さじ1

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

作り方

- ①だいこんは良く洗い、皮部分は5mm位の厚さに桂むきにして短冊切りにする。身部分は5mm位の半月切りに切る。葉部分は小口切りにし、さっと湯がいておく。
- ②鶏ひき肉は、ごま油で炒め、白くなったら先にだいこんの皮部分を加えて炒め、さらに身部分を加えて、しっかり炒める。
- ③だいこんに照りが出てきたら、だし汁を具が浸る位まで入れ、甘口合わせ調味料を加えて、落とし蓋をして15分位、中火～弱火で煮込む。
- ④水溶き片栗粉を回し入れ、1分位沸騰させてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、だいこんの葉を添える。

キャベツの冷凍の方法！！

キャベツ1個を1/4～1/6程度の大きさにカットして1個ずつラップに包み冷凍する。冷凍したまま包丁で切って調理することができます。



すりおろししょうがの冷凍の方法！！

すりおろしたしょうがをビニール袋やラップに平らにして冷凍にする。使うときは必要な分を分割して使う。

主菜 食品ロス4

1人分
塩分量1.5g
野菜量300g
537kcal



冷凍キャベツとひき肉の重ね蒸し



材料：1人前

冷凍キャベツ	300g (1/4個)	酒 塩・こしょう	大さじ1 少々	A 中華ペースト 水溶き片栗粉 塩	小さじ1/2 大さじ1 少々
豚ひき肉	200g	片栗粉	大さじ1		

作り方

- ①冷凍キャベツを一枚ずつ外し、芯部分はみじん切りにする。
- ②豚ひき肉は粘りがでるまでこねてから、みじん切りにしたキャベツの芯と酒、塩、片栗粉を入れて、肉だねを作る。
- ③耐熱性のボウルまたはどんぶりに、大きめのキャベツの葉から下に敷き詰める。②の肉だねとキャベツの葉を交互に入れる。二段目は小さいキャベツの葉を使い、大きめの葉を4～5枚上から蓋をするように入れる。
- ④耐熱性ボウルにサランラップをして、電子レンジ600Wで約10分加熱し、余熱で約2分放置する。
- ⑤耐熱性ボウルから、さかさまに取り出し、皿にドーム型に盛り付ける。
- ⑥残ったスープにAを加えて、電子レンジ600Wで約2分加熱する。⑤に⑥をかける。

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

主菜 おすすめ1

1人分
塩分量0.6g
野菜量43g
225kcal



魚のプロバンスソース



材料：1人前

魚（3枚おろし）	2枚	たまねぎ	10g
こしょう	少々	セロリ	3g
小麦粉	5g	エリンギ	10g
オリーブ油	大さじ1/2	えのきたけ	10g
オリーブ油	大さじ1/4		
サニーレタス	1枚		

【プロバンスソース】

トマトピューレ	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3
水	10cc

作り方

- ①魚は水分をよく拭き、こしょうをふっておく。（20分くらい）
- ②たまねぎ、エリンギ、セロリは、みじん切りにする。えのきたけだけは1cmに切る。
- ③①の魚の水分を拭き、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、両面をこんがり焼き皿にとる。（皮目がパリッとなるくらい焼く）
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎとセロリを入れてよく炒める。しんなりしたら、エリンギ、えのきたけを加えよく炒める。プロバンスソースの調味料をよく混ぜて回し入れ、煮たってきたら水を加えかたさを調べ、魚にかける。サニーレタスを添える。

主菜 おすすめ2

1人分
塩分量0.4~0.5g
野菜量88g
181kcal



魚の小松菜あんかけ



材料：1人前

魚（3枚おろし）	2枚	えのきたけ	30g	水	50cc
油	小さじ1/4	しょうが	3g	こしょう	適量
小麦粉	大さじ1/4	かに風味かまぼこ	1本	ごま油	少々
こまつな	30g	サラダ油	小さじ1/4	水溶き片栗粉	
もやし	25g	鶏がらスープの素	小さじ1/2	水	大さじ1/2
				片栗粉	小さじ1/2

作り方

- ①こまつなは、3cm幅に切り、葉と茎に分ける。えのきたけは、長さを1/3に切る。しょうがは、千切りにする。かにかまぼこは、軽くほぐす。
- ②魚は水分をよく拭き、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、両面を焼き皿にとる。
- ③フライパンまたは鍋に油を熱し、しょうがとこまつなの茎を入れて炒める。油がまわったら、もやし、こまつなの葉、えのきたけを加えて炒め、茎がしんなりしたら、かまぼこ、スープの素、水を加える。ひと煮立ちしたら、こしょう、ごま油で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。（水溶き片栗粉を入れた後少し煮て、とろみをしっかりつける）
- ④とろみがついたら、②にかける。

breaktime

少々とは……

親指と人差し指2本の指先で自然につまんだ分量
目安は小豆1粒分くらいで、小さじ1/8程度 (0.6g)



ひとつまみとは……

親指と人差し指中指の3本の指先で自然につまんだ分量
目安は大豆1粒分くらいで、小さじ1/5程度 (1g)

塩小さじ1杯とは……

塩小さじ1は約5～6gになります。



主菜 おすすめ3

豚肉の冷しゃぶパスタ

1人分
塩分量1.0g
野菜量60g
604kcal



材料：1人前

パスタ	50g	しそ	2枚
豚肉	30g	オリーブオイル	小さじ1
たまねぎ	10g	(下茹で用八方だし)	
パプリカ(赤)	5g	しょうゆ	小さじ1/2
パプリカ(黄)	5g	砂糖	小さじ1/2
トマト	40g	塩	少々
		かつおだし	1/2カップ

(ゴマだれ)

ゴマペースト(白)	大きじ1/3
砂糖	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/3
ワインビネガー	
(又は酢)	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々
白ごま	小さじ1/3

作り方

- ①たまねぎ、パプリカ(赤、黄)はそれぞれ薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ②トマトは輪切りにし、クッキングシートを敷いたオーブントースターで焼いておく。(180度 約9分～)
- ③しそは半分に切り、2～3mmの小口切りにしておく。
- ④豚肉は下茹で用八方だし(A)で茹でて完全に火を通し、冷水で絞めておく。
- ⑤パスタを規定の時間茹でる。氷水で冷やして水気を切り、オリーブオイルをからめておく。
- ⑥白ごまを炒ってから冷まして、ゴマだれの材料(B)を合わせておく。
- ⑦Bの1/4をパスタ全体に絡める。別のボールで残りのBと豚肉を絡める。
- ⑧皿に半月切りにしたトマトを敷き、その上にパスタを盛りつける。
- ⑨豚肉、千切りにした野菜をのせ、小口切りにした大葉を盛る。

主菜 おすすめ4

1人分
塩分量0.7g野
菜量110g
170kcal



白身魚のラビゴットソースかけ



材料：1人前

白身魚	80g
塩・こしょう	少々
小麦粉	8g (小さじ2・2/3)
油	1g (小さじ1/4)
トマト	30g
たまねぎ	30g
きゅうり	20g
ブロッコリー	30g

(合わせ調味料【A】)

白ワイン	小さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1・2/3
塩	少々
薄口しょうゆ	少々
こしょう	少々

作り方

- ①白身魚に塩こしょうをし、小麦粉をまぶしたあと、フライパンに油を入れ、白身魚を焼く。
- ②トマト、たまねぎ、きゅうりはみじん切りにしておく。たまねぎは水にさらしたあと、水切りをしておく。ブロッコリーは茹でておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、さらに②の野菜と混ぜ合わせる。
- ④①の上に、③のソースをかける。

主菜 おすすめ5

1人分
塩分量1.3g
野菜量71g
362kcal



鶏の中華風から揚げ



材料：1人前

鶏もも肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	5g
油	10g

【たれ】

葉ねぎ	20g
赤・黄ピーマン	50g
しょうが	1g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ4/5
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②葉ねぎは小口切り、カラーピーマンは3cmの千切りにし、かるく湯がいておく。
- ③たれの調味料と②の野菜を混ぜ合わせる。
- ④揚げたもも肉と③を絡めて、皿に盛り付ける。

副菜 かんたん1

1人分
塩分量0.6g
野菜量40g
134Kcal



ピーマンのツナマヨカツ



材料：1人前

ピーマン	1個	マヨネーズ	大さじ1
ツナ水煮缶	40g	片栗粉	小さじ1/2
ホールコーン	大さじ1	こしょう	少々
パプリカ	小さじ1		

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたを残して種だけ取り除く。
- ②ピーマン、パプリカを除いた材料を混ぜ合わせる。
- ③①に②を詰め、オーブントースターで約10分焼く。
- ④パプリカをみじん切りにし、焼きあがった上にちりばめる。

副菜 かんたん2

1人分
塩分量0.9g
野菜量50g
53kcal



ほうれん草のマヨしょうゆ和え



材料：1人前

ほうれん草	20g
きゅうり	15g
にんじん	15g
わかめ	3g (茎わかめの場合10g)

(調味料【A】)

しょうゆ	小さじ1/6
ごま	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりはうす切りにして塩もみし、水気を切る。
- ③にんじんは千切りにして茹でて、水気を切る。
- ④わかめは食べやすい大きさに切り、さっとゆで水気を切る。
- ⑤全部の材料を調味料Aで和える。

breaktime

カット野菜使ってみませんか？

最近、スーパーなどでカット野菜をみかけませんか？
そのまま使えるのでとても便利です。上手に利用
しましょう！！

カット野菜の味噌汁・スープ

材料（1人分）

味噌汁		スープ	
だし汁	150cc	水	150cc
カット野菜	適量	コンソメ	1/2個
味噌	小さじ1	カット野菜	適量

作り方

味噌汁

- ①鍋にだし汁を入れて火にかけ、お好みのカット野菜を入れる。
- ②野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる。

スープ

- ①鍋に水を入れて火にかけ、コンソメとお好みのカット野菜を入れる。
- ②野菜に火が通ったら、こしょうで味を調える。



副菜 かんたん3

1人分
塩分量0.4g
野菜量35g
57Kal



にんじんしいしり



材料：1人前

にんじん	35g
ツナ缶	15g
出汁	8g
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/2

作り方

- ①にんじんは細切りにする。ツナは油をきる。
- ②鍋ににんじん、ツナ缶、出汁、調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

副菜 かんたん4

1人分
塩分量1.1g
野菜量40g
26kcal



たまねぎとしらすのサラダ



材料：1人前

たまねぎ	40g
しらす	5g
わかめ	2g
ポン酢	小さじ1

作り方

- ①たまねぎはスライスし、電子レンジで600Wで30秒蒸す。
- ②わかめを水でもどし、塩抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ③皿にたまねぎ、わかめを盛り、たまねぎの上にしらすを散らし、ポン酢をかける。

主菜 かんたん5

1人分
塩分量0.6g
野菜量80g
18kcal



ほうれん草もやし浸し



材料：1人前

ほうれん草	30g
にんじん	10g
もやし	40g
しょうゆ	小さじ1弱
ゆずの皮	少々

作り方

- ①ほうれん草は熱湯で湯がいたあと、水気を絞り、1.5cm幅に切る。
- ②にんじんは1.5cm長さの千切りにし、湯がいて水気を絞る。
- ③しょう油で和え、皿に盛る。
- ④ゆずの皮を細かい千切りにし、上に添える。

副菜 かんたん6

1人分
塩分量0.7g
野菜量46g
32kcal



切り干しだいこんのカレー風味



材料：1人前

切り干しだいこん 4g
にんじん 15g
ベーコン 3g
グリーンピース 3g

砂糖 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ1/6
コンソメ 小さじ1/3
カレー粉 少々
水 20g
油 少々

作り方

- ①切り干しだいこんは水でもどして水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②にんじん、ベーコンは千切りにする。
- ③①・②を炒めて調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- ④最後にグリーンピースを加える。

副菜 かんたん7

1人分
塩分量0.2g
野菜量55g
90kcal



トマトサラダ



材料：1人前

トマト 35g
たまねぎ 20g
しそ 1/5枚

(合わせ調味料)

サラダ油 小さじ2・1/2
酢 小さじ1
レモン汁 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々
みりん 小さじ1

作り方

- ①トマトは湯むきをして1cm角切る。しそは半分に切り2~3mmの小口切りにする。たまねぎはみじん切りにして水にさらした後、絞って水をきっておく。
- ②合わせ調味料とトマト、たまねぎを混ぜ合わせ、上にしそをちらす。

副菜 かんたん8

1人分
塩分量0.4g
野菜量70g
48Kcal



野菜のトマト煮



材料：1人前

なす 15g
たまねぎ 20g
赤ピーマン 10g
黄ピーマン 10g
サラダ油 小さじ3/4

ホールトマト
コンソメ顆粒
ドライパセリ

大さじ1弱
小さじ1/3
少々

作り方

- ①なすは小さめの乱切りに、たまねぎは1.5cm角の角切り、赤ピーマン、黄ピーマンは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①の野菜を炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶして加え、コンソメを加えて煮込む。(途中、水分を調節し、焦げ付かないように水分を適宜加える。)
- ④程よく煮詰まったら完成。

副菜 かんたん9

1人分
塩分量0.2g
野菜量120g
74kcal



はくさいとツナのナムル風




材料：1人前

はくさい 100g
ツナ缶(油漬け) 18g
炒りごま 小さじ1/3
おろしにんにく 小さじ1/5

(付け合わせ)

しそ 1枚
ミニトマト 1個

作り方

- ①鍋に八方だしを入れ火にかけて、1cm幅に切ったはくさいを入れ、火を止める。汁気を切る。
 - ②①にツナ缶、炒りごま、おろしにんにくを加えて混ぜる。
 - ③器にしその葉を敷き、②を盛り付け、輪切りにしたミニトマトを飾る。
- ※八方だしは2ページの  参照

副菜 かんたん10

1人分
塩分量0.7g
野菜量95g
18kcal



ちんげん菜としいたけのレモン酢あえ



材料：1人前

ちんげん菜	1株（80g）
生しいたけ	2枚
レモン絞り汁	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1弱

作り方

- ①ちんげん菜は色よく茹で、水気を絞って2cm長さに切る。
- ②調味料は合わせておく。
- ③生しいたけは軸をとり、オーブントースターにアルミホイルをしき、両面を焼く。
- ④③のしいたけを細切りにし、②につけておく
- ⑤食べる直前に青梗菜と和える。

副菜 かんたん11

1人分
塩分量0.4~0.5g
野菜量65g
56kcal



こまつなとじゃこのソテー



材料：1人前

ちりめんじゃこ	6g	オリーブ油	大さじ1/4
にんじん	5g	しょうゆ	小さじ1/4
もやし	20g	みりん	小さじ1/4
こまつな	40g	すりごま	小さじ1/4

作り方

- ①こまつなは湯がいて水気を絞り、3cm長さに切る。
- ②にんじんは、3cmの短冊切りにして茹でる。
- ③もやしをさっと茹でる。
- ④ごまを乾煎りする。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。
- ⑥香りがたったら①②③を加え、さっと炒める。
- ⑦調味料、④のすりごまを加える。

副菜 かんたん12

1人分
塩分量0.7g
野菜量120g
93kcal



じゃが芋ときのこのホットマリネ



材料：1人前

じゃがいも	40g
じゃがいも用水	大さじ1/2
こまつな	50g
しめじ	20g
赤パプリカ	12g
サラダ油	大さじ1/4

【マリネ液】

ごま油	少々
酢	大さじ1
かつおだし	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①こまつなは湯がいて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ②しめじは、さっと水洗いして石づきを落とし、小房にわける。パプリカは薄切り、じゃがいもは、細め（5mm程度）の拍子木切りにしておく。
- ③厚手の鍋または、フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを並べて、水を上からふる。ふたをし、弱火から中火で様子を見ながら約6分ほど水分がなくなるまで（じゃがいもが透き通るまで）加熱する。
- ④③にしめじとよく混ぜたマリネ液を入れて、混ぜてからひと煮立ちさせる。
- ⑤煮立ったら弱めの中火にし、パプリカと茹でて水気を絞ったこまつなを入れる。混ぜながら、ひと煮立ちしたら火を止める。

副菜 かんたん13

1人分
塩分量0.9g
野菜量103g
63kcal



きのこたっぷりみそスープ



材料：1人前

エリンギ	25g	調整豆乳	35g
しめじ	25g	みそ	6g（小さじ1）
まいたけ	25g	こしょう	少々
じゃがいも	25g	かつおだし	100cc
葉ねぎ	3g		

作り方

- ①エリンギは食べやすい長さにした後、スライスする。しめじ、まいたけは石づきを取り、小房に分ける。じゃがいもはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて、じゃがいも、エリンギ、しめじ、まいたけを加え煮る。
- ③みそを豆乳で溶かしておく。
- ④②が煮えたら、③の合わせみそを溶かし入れる。こしょうを加え味を調える。
- ⑤葉ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

副菜 かんたん14

1人分
塩分量0.7g
野菜量75g
113kcal



キャベツと油揚げのさっと煮



材料：1人前

キャベツ 50g
油揚げ 1/2枚
かつお節 2g
じゃがいも 25g
水 大さじ1/2

【煮汁】

しょうゆ 大さじ1/4
日本酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2

作り方

- ①油揚げは、横半分に切ってから1.5cm太さに短冊切りにし、さっと茹でる。
- ②キャベツは、ざく切りにし、葉と芯は分けておく。
- ③厚手の鍋または、フライパンに水、じゃがいもを並べてふたをし、弱火～中火で様子をみながら10分ほど水分がなくなるまで（じゃがいもが透き通るまで）加熱する。
- ④③に煮汁を入れて、キャベツの芯、油揚げ、葉の順に入れ、ふたをする。
- ⑤煮立ったら弱めの中火にし、やわらかくなるまで煮て火を止める直前にかつお節を入れて、ひと煮立ちさせる。

副菜 かんたん15

1人分
塩分量0.3g
野菜量30g
97kcal



コロコロサラダ



材料：1人前

にんじん 10g
ごぼう 5g
たまねぎ 9g
冷凍枝豆 4g
冷凍コーン 4g
ツナ缶（油漬け） 5g

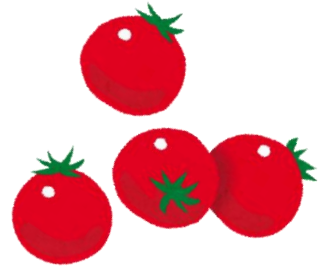
【合わせ調味料】

マヨネーズ 大さじ1/2
オリーブ油 少々
塩 少々
こしょう 少々
酢 少々
マカロニ 5g

作り方

- ①にんじん、ごぼうは1cm角のサイコロ型に切る。
- ②①の野菜、冷凍枝豆、冷凍コーン、マカロニはそれぞれ柔らかくなるまで茹でて冷ます。
- ③たまねぎはうす切りにする。
- ④〔内の調味料を合わせておく。〕
- ⑤②が覚めたら、②と③を④で和える。

breaktime



簡単ピクルス液の作り方

材料

お好みの野菜

*れんこん、枝豆、ミニトマト、かぶ、かぶの葉、にんじん、きゅうりなどがおすすめです！！



調味料

すし酢

こしょう

*目安として両手にのるくらいの野菜をすし酢1/2カップくらいで和えてみましょう。こしょうは多すぎるくらい入れるのがおすすめです。

他にお好みでハーブやオリーブオイルなどを入れるのもおすすめです。

副菜 おすすめ1

1人分
塩分量0.6g
野菜量55g
61kcal



夏野菜のピクルス



材料：1人前

ミニトマト (小) 20g

きゅうり 20g

黄パプリカ 15g

【ピクルス液A】

白ワイン 14cc

水 10cc

砂糖 5g

塩 0.6g

米酢 28g

【ピクルス液B】

鷹の爪 少々

クローブ 少々

粒黒こしょう 少々

ローリエ 少々

作り方

- ①ピクルス液の材料Aの白ワイン、水、砂糖、塩を合わせ火にかける。砂糖が解けてアルコールが飛んだら酢を加え、火を止めて常温で冷ます。
- ②きゅうりは輪切り、パプリカは短冊切り、ミニトマトは水分を良く拭き取り、爪楊枝で1個に4箇所くらい穴を開ける。
- ③②の材料を熱湯でさっと茹でてザルにあげ、冷ます。
- ④ジッパー付きの保存袋に③を入れ、①を注ぐ。種を取った鷹のとめ爪、ローリエ、粒こしょう、クローブを加えて空気を抜くようにして口を閉じ、冷蔵庫で保存する。5時間以上漬ける。(残った漬け汁はドレッシング等に利用することができる。)

副菜 おすすめ2

1人分
塩分量0.3g
野菜量65g
60Kcal



アスパラとじゃがいものカレー粉炒め



材料：1人前

じゃがいも	40g
アスパラ	20g
パプリカ（赤・黄）	5g

【調味料】

カレー粉	少々
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1/5

作り方

- ①じゃがいもは5cmくらいのくし形に切り、キッチンペーパー等で水気をよくふいてから、170℃～180℃くらいの油で素揚げしておく。
- ②アスパラは斜めに5mmくらいの幅、5cmくらいの長さに切り、熱湯で固さを残して湯がいておく。
- ③パプリカ（赤・黄）は少し大きめの乱切りにし、熱湯でさっと湯がいておく。
- ④フライパンに油を入れてパプリカを入れて炒め取り出しておく。フライパンに油を足して、じゃがいも、アスパラをしばらく炒め、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょうを入れて味を付け、最後にパプリカを加える。器に形よく盛り付ける。

副菜 おすすめ3

1人分
塩分量1.0g
野菜量50g
67Kcal



鶏ささみのピリ辛ごま和え



材料：1人前

ほうれん草	40g	鶏ささみ	20g
にんじん	3g	いりごま（白）	2g
パプリカ（赤）	4g	練りからし	少々
パプリカ（黄）	4g	（鶏ささみ下茹用）	
根深ねぎ	1.5g	出し汁	適量
		しょうが	少々

【調味料A】

白味噌	小さじ1・1/3
みりん	小さじ1/2
出し汁	10g

作り方

- ①鍋に調味料Aを入れて火を通し、ボールに取って冷ます。
- ②根深ねぎは3cm長さの千切りにし、10分程水にさらした後、水気を切っておく。
- ③鶏ささみはしょうがを入れた出し汁で茹で、だし汁につけたまま冷ます。冷えたら3cm長さにほぐす。
- ④ほうれん草は3cm長さ、にんじん、パプリカ（赤、黄）は3cm長さのマッチ棒状にカットする。堅い物から順番に茹でて、冷ましてから水気を切る。
- ⑤①に練りからしを混ぜ、④を混ぜ合わせた中に白ごま、③の鶏ささみを加えて再度混ぜる。器に盛り付け、②を飾る。

副菜 時短1

1人分
塩分量0.3~0.4g
野菜量110g
29kcal



蒸し野菜



材料：1人前

こまつな	60g
じゃがいも	30g
パプリカ	20g
水	大さじ1/3 (5ml)

作り方

- ①こまつなは湯がいて水気を絞った後、3cmの長さに切る。じゃがいもは、皮をむき、厚さ2~3mmの短冊切り、パプリカは、種を取り、細切りにする。
- ②厚手の鍋または、フライパンに水、①の野菜を加え、ふたをし、様子を見ながら(15分ほど)弱火~中火で火が通るまで加熱する。
※焦がさないように注意する。
- ③24ページの4種類からお好みのドレッシングを選び、つけながら食べる。

breaktime

食事のバランスを考えよう

- ★毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ★1日に1回を目安に、牛乳・乳製品、果物をとりましょう



ドレッシングを作ってみませんか？

みかん



材料：4回分

みかん	中1個	オリーブ油	小さじ2	
A {	塩	小さじ1 / 4	こしょう	少々
	酢	大さじ2		



作り方

①柑橘類は、薄皮のまま適当な大きさに切り、つぶし、その他の材料と混ぜ合わせる。

玉ねぎ



材料：4回分

たまねぎ	中1/2個	粒マスタード	小さじ1
酢	大さじ2	オリーブ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2		

ここに書いてある分量は目安です。お好みで加減してください。

作り方

①たまねぎのみじん切りとその他の材料と混ぜ合わせる。



ピリ辛



材料：4回分

根深ねぎ	小1本	だし汁(水)	大さじ2
しょうが	少々	ラー油	小さじ1
塩	小さじ1 / 4		

手作りのいいところは、自分の好みの味に出来るところ。自分好みのドレッシングで野菜をいっぱい食べてください。

作り方

①根深ねぎは、みじん切り、しょうがは、すりおろし、その他の材料と混ぜ合わせる。



ごま



材料：4回分

マヨネーズ	大さじ1	酢	小さじ2
すりごま	10g	しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1	だし汁(水)	少々

作り方

①全ての材料を混ぜ合わせる。

breaktime

にんじんの冷凍の方法！！

にんじんを千切りにしてラップに包んで冷凍する。
調理する時は解凍して調理する。
冷凍したことで塩もみした感じになり、減塩になります。



パセリの冷凍の方法！！

耐熱皿にキッチンを敷き、パセリ2本につき、電子レンジ600Wでそのまま加熱する。
(このことでサラサラの状態で冷凍できます)
加熱したパセリは振って水分を飛ばしてみじん切りにしてビニール袋に入れて平らにして冷凍にする。

副菜 食品ロス1

1人分
塩分量1.0g
野菜量80g
79kcal

冷凍にんじんサラダ



材料：つくりやすい分量

冷凍にんじん	1 / 2本 (80g)
フレンチドレッシング	大さじ2
冷凍パセリ	少々

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

作り方

- ①冷凍にんじんと、スライスして水にさらした後水気を切ったたまねぎをフレンチドレッシングで和える。
- ②冷凍パセリを添える。

副菜 食品ロス2

1人分
塩分量0.74g
野菜量70g
65kcal



野菜具だくさんスープ



材料：1人前

にんじん	25g	ベーコン	1/2枚
たまねぎ	25g	水	400cc
キャベツ	10g	塩	少々
セロリ（葉も）	10g	こしょう	少々

作り方

- ①材料はすべて、千切りにする。
- ②鍋ににんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ（葉以外）とベーコン、水、塩ひとつまみを入れ、蓋をして煮る。
- ③野菜が柔らかく煮えたら、セロリの葉を加える。塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

副菜 食品ロス3

1人分
塩分量0.7g
野菜量75g
14kcal



野菜の塩麴浅漬け



材料：1人前

半端に残った野菜
（だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、かぶ、セロリなど）
塩麴（市販品） 大さじ1/2

作り方

- ①野菜は薄切りにする。
- ②ビニール袋に①と塩麴を入れ、しばらくなじませる。

塩麴の作り方

材料

麴	200g
塩	60g
水	300cc

作り方

- ①麴、塩、水を全て混ぜ、1週間程度常温に置き毎日攪拌する。
軽くとろみがついたら、冷蔵尾で保存。

副菜 食品ロス4

1人分
塩分量0.5g
野菜量300g
121kcal



冷凍キャベツでつくる甘酢漬け



材料：作りやすい分量

冷凍キャベツ 1 / 4 個
ブラックペッパー 5 ~ 6 粒
ローリエの葉 1 枚

(調味料)

酢 大さじ 2
砂糖 大さじ 1
塩 少々

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

作り方

- ①冷凍キャベツは、約 1 cm幅に切り、凍ったまま密封容器に入れる。
(出た水分も一緒に入れる)
- ②調味料を混ぜ合わせ、ブラックペッパーとローリエの葉に切りこみを入れ、①に入れる。(半日くらいで食べられる)

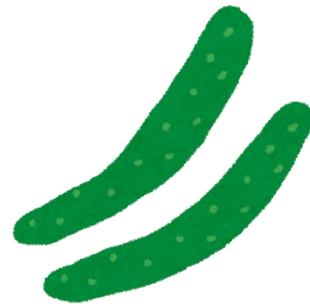
breaktime

冷凍きゅうりについて

誰でも簡単冷凍きゅうり

作り方

丸ごとラップに包んで冷凍します。
調理する時は、凍ったままでも、切ってもOK
注意する点は、切った時に、水分がたくさん出るので、水分はよく切って調理することがポイントです。
にんにくは、皮付きのままでも冷凍可能です。
食品ロスにならないように冷凍活用してみましよう。



副菜 食品ロス5

1人分
塩分量2.4g
野菜量100g
17Kcal



冷凍きゅうりと梅肉の和えもの



材料：作りやすい分量

冷凍きゅうり 1本（100g）
梅肉 13g
塩分量に合わせてお好みで

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

作り方

- ①冷凍きゅうりを縦半分にして、叩いてつぶし、棒状に切る。
- ②梅肉と和える。（お好みの量で調整する）

主菜 食品ロス6

1人分
塩分量0.9g
野菜量100g
91Kcal



冷凍きゅうりの納豆和え



材料：作りやすい分量

冷凍きゅうり 1本（100g）
納豆 1パック（40g）
納豆のたれ 1袋
しょうゆ 適宜

食品ロス削減アドバイザー
福田かずみ先生
おすすめレシピ

作り方

- ①冷凍きゅうりを縦半分にして、角切りにする。
- ②納豆と切った冷凍きゅうりを和える。

だしの作り方いろいろ

1 基本のだしの作り方

材料 600ml分

花かつお 12g
水 650ml

【作り方】

- ①鍋に水を入れて、火にかけ沸騰させ、かつお節を加え、火を弱め、1～2分おく。
- ②かつお節が鍋底に沈んだら、こす。

みそ汁の塩分濃度は、0.6～0.8%を目安にするのが理想です。
塩分0.8%のみそ汁には、100ml中に0.8gの塩分が含まれています。

2 お手軽だしの作り方

作り方はいたってシンプル。昆布、煮干し、かつお節などお好みの材料を水に漬けて、冷蔵庫で一晩（6時間）以上寝かせれば、出来上がり。

使用する容器は何でもOKですが、使い勝手がいいのは、麦茶ポットのように取っ手がついているもの。また、かつお節や煮干しの細かいカスが気になる方は市販のお茶パックを使用すると、細かいカスがだしに入らずにすみます。

3 そそぐだけ簡単かつおだしの作り方

【そそぐだけ簡単かつおだしのレシピ】

- ・かつお節 4g（大きめ1パック）
- ・熱湯 200ml

【だしがら再利用のレシピ】

- ・だしがら 本レシピ4～5回分
- ・水 400ml

【そそぐだけ簡単おだしの作り方】

①水とかつお節の割合は、熱湯200ml+かつお節4gです。

（薄削りのかつお節は小さいパックで1～2gほど、大きいパックで4～5gです。）

②鍋やポットで湯を沸かし、その間に耐熱容器にかつお節を入れておきます。

③湯が沸いたら、熱湯を注いですぐに蓋をします。そこからタイマー3分。

④こす前に一度箸で全体を混ぜて、一気にこします。こしたらかつお節をしっかりしぼります。

（出来上がりは180mlくらいになります。）

【だしがらを使ったそそぐだけ簡単おだしの作り方】

薄削りのかつお節の理想的なだし取り温度は100℃に近い状態なので、だしがらにうま味や栄養が残っています。

小さいタッパーなどにまとめておきそのまま冷凍します。4～5回分たまったら軽く解凍し、水400mlを沸かして、だしがら全量を入れ5分ほど煮出します。こすときにしっかり絞ります。

4 0.8%みそ汁の分量（4人分）

※一杯（一人分）は150mlです

手作りだし汁		顆粒風味調味料		
だし汁	みそ	水	顆粒調味料	みそ
600ml	32g 大さじ1と 小さじ2・1/3	600ml	4g 小さじ1	22g 大さじ1と 小さじ2/3
塩分0.3g	塩分4.0g	塩分1.6g		塩分2.7g
合計4.3g		合計4.3g		
一杯あたり（1人あたり）1.1g		一杯あたり（1人あたり）1.1g		

※みそ100g中に塩分12g、顆粒だしの素1g中に塩分0.38gのものを基準とし、計算しています。

梅丸レシピ集

2022（令和4）年3月 発行：小田原市健康づくり課・小田原市食育サポートメイトおだわら六彩会

編集：小田原市健康づくり課（小田原市保健センター内）

〒256-0816 小田原市酒匂2-32-16 電話：0465-47-4724