

フライパンひとつで南蛮漬け

<1人前> エネルギー227kcal たんぱく質14.6g 脂質11.4g 炭水化物15.2g 食塩相当量1.1g

材料（1人前）

あじ……………約150g（1尾）
かたくり粉……………3g（小さじ1）
サラダ油……………8g（小さじ2）
新たまねぎ……………40g
ミニトマト……………20g（2個）
新ごぼう……………20g
【合わせ酢】 酢……………15g（大さじ1）
さとう……………3g（小さじ1）
うすくちしょうゆ…6g（小さじ1）

<ポイント> 酢は減塩の強い味方です。
好みて増やしてもかまいません。



作り方

1. あじをさばきます（別紙参照）。

2. 新たまねぎは縦半分に切り、芯を落として2～3mmにスライスします。
新ごぼうは2～3mm幅に斜めにスライスし、水につけておきます。
ミニトマトに浅く十字の切り込みを入れておきます。

<ポイント>
新ごぼうで
噛みごたえアップ。

3. あじの皮目の方にかたくり粉をまぶします。

<ポイント> 粉をまぶすことで、少ない調味料でも味がしみこみやすくなります。

4. フライパンに【合わせ酢】を入れ、弱火で加熱し温めます。
バットにうつし、キッチンペーパーでフライパンをふきとります。

5. フライパンを中火にかけ、半分量のサラダ油を入れます。
あじを皮目から焼き、両面こんがり焼いたら【合わせ酢】にからめます。

<ポイント> 通常、南蛮漬けは揚げますが、揚げずに焼くことでエネルギーをカット。
熱いうちに【合わせ酢】にからめることで、味がよくしみこみます。
少人数分を作る際は、先にあじを両面焼いてから一度火を止め、【合わせ酢】を余熱でからめるとより簡単です。

6. 新ごぼうを弱火で両面焼いて、4のバットの【合わせ酢】にからめます。

7. 残りのサラダ油をフライパンに入れ、中火にかけ、
新たまねぎとミニトマトを炒めてから、4のバットの【合わせ酢】にからめます。

8. うつわに盛り付けてできあがり。

<ポイント> 温かくしても、冷たくしてもおいしく食べられます。

新じゃがのそぼろあんかけ

〈1人前〉エネルギー99kcal たんぱく質4.4g 脂質1.9g 炭水化物14.9g 食塩相当量0.9g

材料（1人前）

新じゃがいも……………60g（約1/2個）
鶏ミンチ……………15g
料理酒……………7.5g（大さじ1/2）
スナップエンドウ…10g（1本）

【調味料】 さとう……………1.5g（小さじ1/2）
こいくちしょうゆ… 5g（小さじ1弱）
だし……………40cc
かたくり粉……………1.5g（小さじ1/2）

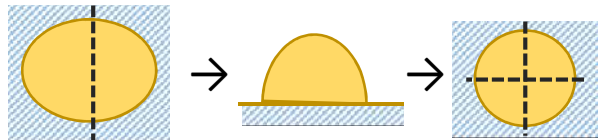


〈食材アレンジ〉じゃがいもの代わりにさといもでも。
いも類だけでなく、大根やかぶなどの
野菜でもおいしく仕上がります。

作り方

1. 新じゃがいもを縦半分に切った後、十字に4等分に切ります（2～3cm角）。
水につけておきます。

スナップエンドウのへたとすじを取ります。



2. 新じゃがいもを鍋にいれ、かぶるくらいの水を入れて中火で加熱します。
3. 新じゃがいもに竹串がすっと通ったら、スナップエンドウを加えて30秒ゆでます。
4. **別の鍋に**鶏ミンチと料理酒を入れて中火で加熱し、ほぐしながら炒めます。
5. 4に【調味料】をかき混ぜながら入れて加熱し、とろみをつけます。

〈ポイント〉 煮汁にとろみをつけることで少ない調味料でも味がからみやすくなります。

6. 火を止めて、新じゃがいもを入れ、からめて味をなじませます。
7. うつわに盛り付けて、スナップエンドウをかざってできあがり。

菜の花と桜えびの混ぜご飯

〈1人前〉エネルギー284kcal たんぱく質5.3g 脂質3.1g 炭水化物56.7g 食塩相当量0.2g
※ ごはん150gで算出

材料（1人前）

ごはん……………150g
菜の花……………15g
ごま油……………2g（小さじ1/2）
乾燥桜えび…1g（小さじ1）
白ごま……………1g（小さじ1/3）
水……………5g（小さじ1）
食塩……………0.2g（親指と人差し指でつまんだ量…一般的に“少々”と言います）

本日は、全員ごはん150gで調理します。
普段は栄養指導等で指示された量で調理しましょう

〈ポイント〉 ちなみに、親指と人差し指と中指の3本でつまんだ量を“ひとつまみ”と言います。食塩なら約0.5gです。

〈食材アレンジ〉 菜の花の代わりに、大根・かぶの葉や小松菜でもOK。

作り方

1. 菜の花の根元を1cm程切り落とし、細かく刻みます。
穂先は1cm程の大きさになるよう粗めに刻みます。
2. フライパンにごま油をひいて中火で加熱し、菜の花、桜えび、白ごまを炒めます。
途中、水と食塩を合わせたものを加えて菜の花がしんなりするまで炒めます。

〈ポイント〉 香りや風味のある食材は減塩に効果的。炒めることで香ばしさアップ。

3. 温かいごはんに2を加えて混ぜ、うつわに盛り付けてできあがり。



具だくさんみそ汁

〈1人前〉エネルギー21kcal たんぱく質1.8g 脂質0.4g 炭水化物3.1g 塩分0.7g

材料（1人前）

春キャベツ……………20g
冷凍ブロッコリー…15g
みそ……………5g（小さじ1弱）
だし……………120cc

〈ポイント〉 具だくさんにすることで汁の量を減らすことができます。
また、具材の種類を増やすとより味わい深くなり、減塩に有効です。

〈ポイント〉 冷凍野菜で調理時間を短縮！

作り方

1. 春キャベツの芯を落とし、2～3cm角に切ります。
2. 鍋にだしを入れて中火にかけ、春キャベツをお好みのやわらかさになるまで煮ます。
3. 冷凍ブロッコリーを凍ったまま加え、お好みのやわらかさになるまで煮ます。
4. 火を止めてみそをときます。
5. うつわに盛り付けてできあがり。



☆☆☆だしをとってみましょう☆☆☆

材料（作りやすい分量）

水……………1000cc
昆布……………5g（5cm角2～3枚）
かつおぶし…10g

できあがり100ccに含まれる
塩分量 約0.2g

作り方

1. 鍋に水と昆布を30分以上入れておきます。
（一晩おいてもOK）

2. 1を中火で加熱し、沸騰したら火を止め、かつおぶしを入れます。

〈ポイント〉 加熱しすぎると風味が損なわれます。

3. ボウルの上にざるを置き、キッチンペーパーをひいて、ゆっくりこします。

〈ポイント〉 冷蔵庫で数日保存が可能です。

少量なら、お湯をそそぐだけ。
コーヒードリッパーでより手軽に！

【材料】かつおぶしパック……………2袋
熱湯……………200ml

