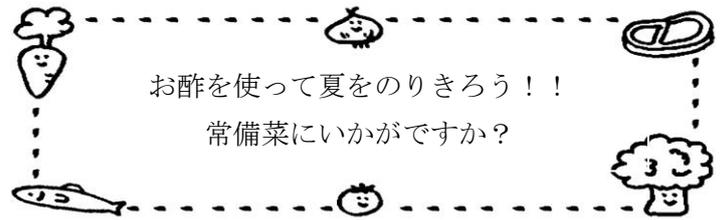


## ～ 美味しく減塩！～

試食メニュー

### 野菜のピクルス

<約1000cc の瓶1つ分>



漬ける野菜		調味液	
ミックスビーンズ (食塩無添加)	100g	砂糖	大さじ3
大根	4センチ	塩	小さじ1
きゅうり	1本	酢	100cc
にんじん	4センチ	水	120cc
エリンギ	1本	昆布	5cm
		☆赤唐辛子	1本
		☆しょうが	1かけ
		☆にんにく	1かけ
		☆はお好みで	

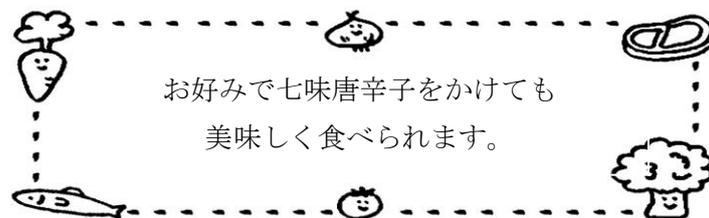
<作り方>

- ① 大根、にんじんは皮をむき、きゅうりとともに4～5センチ長さに切る。
- ② 鍋に砂糖、塩、酢、水を入れ、昆布、しょうが、にんにく、赤唐辛子をひたす。
- ③ 別の鍋に湯をわかし、にんじんを入れて2分くらい後に大根、きゅうり、ミックスビーンズを入れてひと煮立ちしたらザルにあげて水を切る。
- ④ 保存容器に③を入れ、②をひと煮立ちさせて加える。

(全体量 エネルギー320kcal タンパク質 11.1g 脂質 3.0g 塩分 5.4g)

## きのこと豚丼

<4人分>



お好みで七味唐辛子をかけても  
美味しく食べられます。

ごはん	600g	水	50cc
豚もも肉（薄切り）	160g	酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1	刻みのり	適量
みりん	大さじ1		
玉葱	200g（1個）		
エリンギ	100g（2本）		
ししとう	40g（8本）		

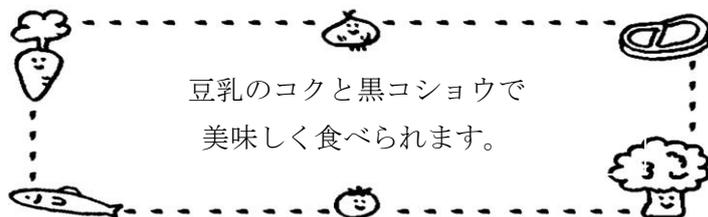
<作り方>

- ① 豚肉はひと口大に切り、しょうゆ、みりんをもみこむ。
- ② 玉葱は薄切りに、エリンギは長さを3等分にし、縦に短冊切りにする。  
ししとうはさっと茹でる。
- ③ フッ素加工のフライパンに①を入れ、汁気がなくなるまで火を通し、豚肉を取り出す。
- ④ ③のフライパンに②、水、酒を入れて火を止める。
- ⑤ ご飯の上に④を盛り付け、ししとうを飾り、刻みのりを散らす。

（1人分 エネルギー386kcal タンパク質 13.5g 脂質 6.7g 塩分 0.6g）

## 豆乳カルボナーラ風

<6人分>



豆乳のコクと黒コショウで  
美味しく食べられます。

スパゲティ	420g	豆乳（無調整）	600cc
ムキえび	150g	オリーブオイル	小さじ3
玉葱	150g	塩	小さじ1
白菜	220g	黒こしょう	少々
グリーンアスパラガス	150g		

<作り方>

- ① 玉葱は薄切りに、白菜の芯は5cmの細切り、葉はざく切りにする。  
グリーンアスパラガスは縦半分に切り、5cmの斜めに切る。
- ② スパゲティは塩を入れず、1分程短く茹でる。
- ③ のゆで時間が半分過ぎたら、フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。  
しんなりとしたら白菜を加え、②の茹で汁80ccを加えて火を通す。  
水分がなくなったらグリーンアスパラガスむきえび、豆乳の順に加える。
- ④ ③にスパゲティと茹で汁80ccを加え、豆乳が温まり、とろみがでてきたら、  
塩味をつけ、器に盛り付けて黒こしょうをふる。

（1人分 エネルギー369kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 1.1g）

## ～ 日高の伝統料理 ～

試食メニュー

### 小松菜の蒸しパン

<7個分> (作りやすい分量)

蒸しパンミックス粉	200g
小松菜	150g
豆乳 (牛乳や水でもよい)	70cc
アルミカップ9号	7個

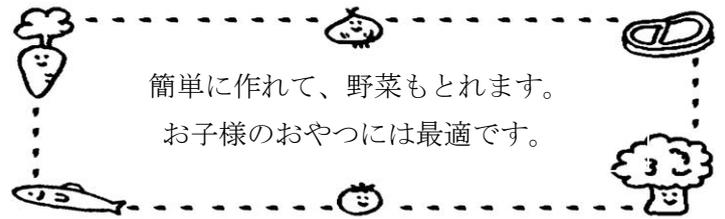
<作り方>

- ① 小松菜はさっと茹でて、ざく切りにする。
- ② 小松菜と分量の牛乳を、ミキサーにかけて滑らかにする。
- ③ ②をミックス粉に混ぜて、生地を作る。
- ④ ③をアルミカップに入れて、蒸し器に入れて約13分蒸す。

竹串をさして、何もついてこなければできあがり。

※ お好みでレーズンや甘納豆をいれてもよい。

(1個分 エネルギー67kcal タンパク質1.7g 脂質1.0g 塩分0.2g)



# ゆでまんじゅう



小麦粉だけで作るよりも白玉粉を入れる  
ことで、柔らかく出来上がります！

<12個分> (作りやすい分量)

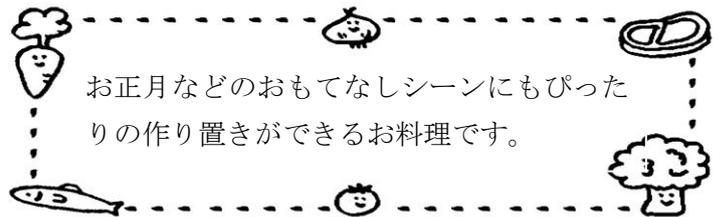
小麦粉	200g	あん	350g
お湯 (90℃)	180cc		
白玉粉	150g		
水	150cc		

<作り方>

- ① 小麦粉をお湯、白玉粉を水で別々にこねてから合わせ、濡れ布巾をかけ30分位ねかす。
- ② 生地を12等分する。  
あんを中央に入れて合わせ目をしっかりつけて、丸く形を整え上から押す。
- ③ 沸騰したお湯に1つずつ入れ、鍋底に付かないように杓子でそっとかき混ぜながら茹でる。  
が浮き上がってきってからさらに2分くらい茹でる。  
ゆで上がったら、水の中に一瞬さらし、クッキングペーパーで軽く押さえる。  
シートにくるみ、皿に盛る。

(1個分 エネルギー153kcal タンパク質 5.0g 脂質 0.6g 塩分 0g)

# 七福なます



お正月などのおもてなしシーンにもぴったりの作り置きができるお料理です。

<8人分> (作りやすい分量)

大根	400g	A		B	
人参	30g	砂糖	大さじ1	白ごま	50g
食塩	小さじ1	しょう油	小さじ2	砂糖	大さじ6
白滝	1/2袋	だし汁	3/4カップ	酢 (ゆず酢)	大さじ4と1/2
油揚げ	1枚			食塩	小さじ1/2
干し椎茸	5枚				
		昆布	適宜	ゆず	適宜

<作り方>

- ① 大根・人参は干切りにし、塩でもんでしんなりするまでおく。
- ② 白滝・油揚げは別々に湯通しして、白滝は3cm、油揚げは縦半分になり、横に細く切る。
- ③ 椎茸は、戻して干切りにする。
- ④ ②と③を合わせて調味料Aで煮て、漬けておく。(下味)
- ⑤ Bの調味料を合わせて、ごま酢を作る。
- ⑥ 大根・人参を絞り、ゆずの皮を干切りにしておく。
- ⑦ ⑤のごま酢に④の具と⑥の大根・人参を混ぜる。
- ⑧ 昆布は細かく切って飾る。

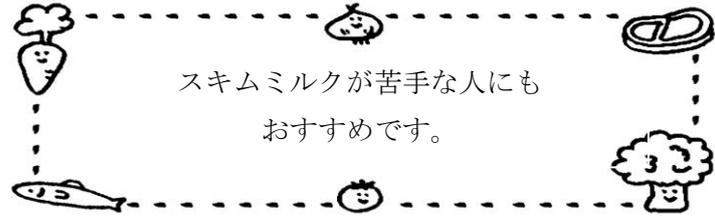
(1人分 エネルギー94kcal タンパク質 2.4g 脂質 4.3g 塩分 0.9g)

# ～カルシウムアップ!～

試食メニュー

## ふわっとニラチヂミ

<4人分>



じゃがいも	150g	A	小麦粉	大さじ4
長いも	150g		スキムミルク	大さじ5
ニラ	100g		牛乳	大さじ2
ピザ用チーズ	40g		塩	小さじ1/2
乾燥ひじき	16g	B	酢	大さじ1と1/2
桜えび	大さじ1		しょうゆ	大さじ3
			コチュジャン	小さじ2
			ごま油・サラダ油	各大さじ1

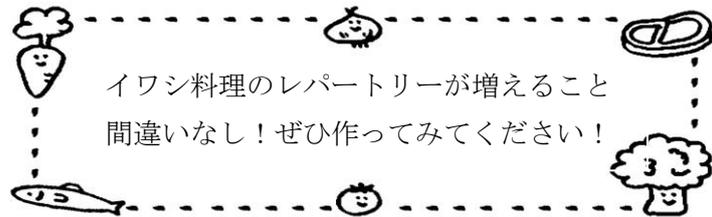
<作り方>

- ① じゃがいもと長いもは、皮をむいてすりおろす。  
ニラは2cm長さに切り、チーズは細かく切る。
- ① ボウルに①を入れ、戻したひじき、桜えび、Aを加えて混ぜあわせる。
- ② Bを混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ フライパンにごま油とサラダ油を熱し、②の生地を半量を流しいれて両面を焼く。同様にもう1枚焼く。
- ④ ④を切り分けて器に盛り、③のタレを添える。

(1人分 チヂミ エネルギー219kcal タンパク質8.5g 脂質9.7g 塩分1.2g Ca246mg  
1人分 タレ エネルギー17kcal タンパク質1.4g 脂質0.2g 塩分2.3g Ca7mg)

# いわしの揚げワンタン

<4人分>



イワシ料理のレパートリーが増えること  
間違いなし！ぜひ作ってみてください！

いわし	4尾	ワンタンの皮	20枚
食塩	小さじ1/6	小麦粉・水	各大さじ1/2
カレー粉	小さじ1	揚げ油	適量
プロセスチーズ	30g	プチトマト	8個
しその葉	10枚	クレソン	小一束

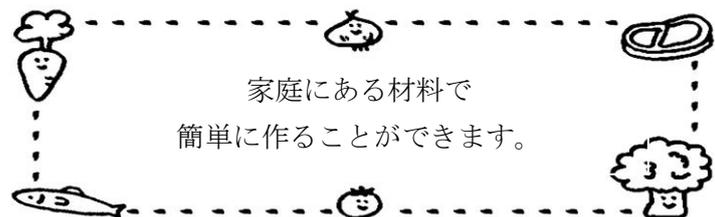
<作り方>

- ① いわしは頭と内臓を取って手開きにし、三枚におろす。  
細かく刻んで食塩、カレー粉をふる。
- ② チーズは細かいさいの目に切って①に加える。しその葉は半分に切る。
- ③ ワンタンの皮の中心にしそを一切れ置き、②の具をのせる。  
ふちに水溶き片栗粉を塗って三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ④ 165度位の油に入れて徐々に温度を上げ、2分程揚げてキツネ色になったら取り出す。
- ⑤ 油をきって器に盛り、プチトマトとクレソンを添える。

(1人分 エネルギー253kcal タンパク質 13.9g 脂質 14.3g 塩分 0.6g Ca105m)

# 黒ゴマくずもち

<8個分>



家庭にある材料で  
簡単に作ることができます。

牛乳	2カップ	黒蜜	
砂糖	大さじ4	〔 黒砂糖 大さじ4 水 大さじ2	
黒ゴマ(すり)	大さじ3		
片栗粉	100g	きなこ	大さじ4

<作り方>

- ① 鍋に牛乳、砂糖、黒ゴマ、片栗粉を入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。  
強く粘りがでて透明になってきたら、水でぬらした容器に、  
手を水でぬらしながらひろげ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 鍋に黒砂糖と水を入れて分量になるまで煮詰めて黒蜜を作る。
- ③ ①が固まったら8個等分する。
- ④ 器に盛り付けてきな粉と黒蜜をかける。

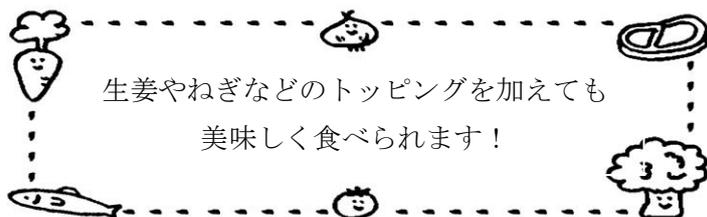
(1人分 エネルギー282kcal タンパク質 7.0g 脂質 8.6g 塩分 0.1g Ca 227mg)

# 高麗支部 ～ 炊き出しでも美味しいメニュー ～

試食メニュー

## インスタントみそ汁

を美味しく



<4人分>

インスタント味噌汁	4袋
さば水煮缶詰	1/2缶
熱湯	600cc
あさつき	

<作り方>

- ① 器にインスタント味噌汁、さば水煮缶を入れ、熱湯を注ぐ。刻んだあさつきを散らす。

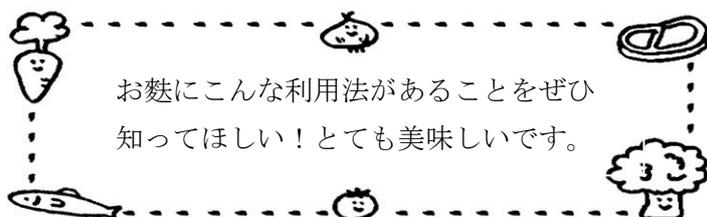
(1人分

エネルギー79kcal タンパク質 7.9g 脂質 3.5g 塩分 2.2g)



## 麩のフレンチトーストと

焼きバナナ <4人分>



	麩	40g	バナナ	2本
A	卵	1個	バター	10g
	牛乳	3/4カップ	メープルシロップ	小さじ4
	砂糖	大さじ3		

<作り方>

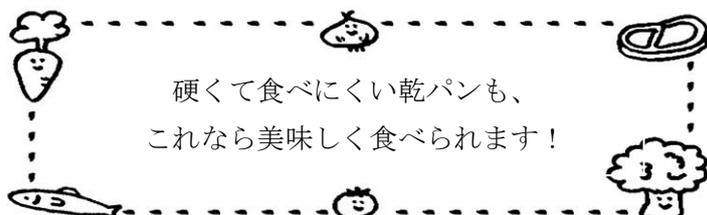
- ⑥ ビニール袋にAを入れて混ぜ、麩を入れて戻るまで浸す。  
⑦ フライパンにバターを溶かし、①とバナナを入れて中火でじっくりと両面を焼く。器に盛り、シロップをかける。

(1人分 エネルギー177kcal タンパク質 6.1g 脂質 5.1g 塩分 0.1g)

『栄養と料理』に掲載されていたものを調理してみました。

## 乾パンのヨーグルトパフェ

<4人分>



	乾パン	30g	プレーンヨーグルト	150g
	パイナップル缶	60g	砂糖(ヨーグルト)	大さじ1
	みかん缶	60g		

<作り方>

- ① ビニール袋に乾パンを入れてすりこ木などで砕く。  
② 容器に乾パン、砂糖を混ぜたヨーグルト、果物の缶詰の順でのせる。

(1人分 エネルギー80kcal タンパク質 2.2g 脂質 3.0g 塩分 0.1g)

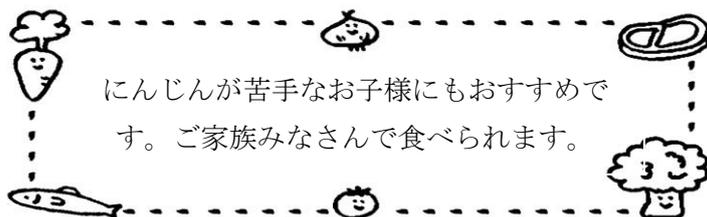


# ～ 野菜・大豆のパワー ～

試食メニュー

## 人参ゼリー

<6人分>



人参	200g		
砂糖	大さじ8		
粉寒天	4g	リキュール	大さじ1
水	2カップ	レモン汁	1/2個分

<作り方>

- ① 人参は薄く切って、軟らかく煮る。
- ② 鍋に砂糖・寒天パウダー・水を入れて煮溶かし、粗熱をとってからリキュール・レモン汁を加える。
- ③ ①と②をミキサーにかけ、容器に流し入れて冷蔵庫で固める。

(1人分 エネルギー61kcal タンパク質0.2g 脂質0.1g 塩分0.1g)

## ふわふわがんもどき

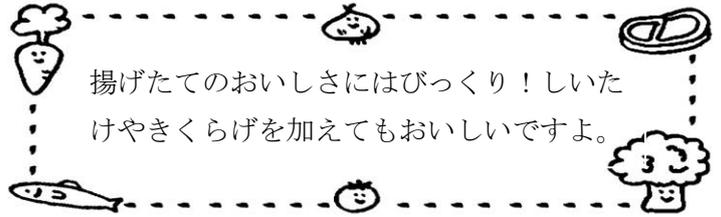
<8個分>

木綿豆腐	360g	A	食塩	小さじ1/2
ひじき(乾燥)	4g		砂糖	小さじ1
にんじん	60g		片栗粉	大さじ1
さくらえび	1g		スキムミルク	大さじ3
長芋	50g		小麦粉	

<作り方>

- ① 木綿豆腐は、水切りしておく。ひじきは水でもどしておき、にんじんは干切りにする。さくらえびは粗くつぶし、長芋はすりおろしておく。
- ② 木綿豆腐を泡だて器などでつぶし、Aを順に加え混ぜ合わせていく。
  - ①を混ぜ合わせ、8個分に手で丸めて成型し、小麦粉をつける。
- ③ こんがり焼き色がつくまで、低温の油で揚げる。

(1個あたり エネルギー100kcal タンパク質4.1g 脂質7.0g 塩分0.4g)



揚げたてのおいしさにはびっくり！しいたけやきくらげを加えてもおいしいですよ。

## さといものごまみそ煮

<4人分>

さといも	180g	(ごま	
こんにゃく	150g	米みそ	大さじ2
人参	50g	白ごま	大さじ1と1/2
だし汁	300cc	ユズの皮	少々
砂糖	大さじ1		
酒	小さじ4		

<作り方>

- ① さといもは皮をむき、一個を横半分に切って3分ほど茹で、水洗いをしてぬめりを取る。こんにゃくは湯通しした後スプーンでひと口大にする。にんじんは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を加え強火で煮、煮立ってきたら弱火にする。砂糖・酒を加え落とし蓋をして、煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ③ いりごまをすり鉢で油が出るまですり、みそを加えてさらにすり合わせる。②の煮汁を少量加えてのばし、②の鍋に入れる。弱火にして煮詰めて味を含ませる。
- ④ 器に盛り、煮汁をかけ、ゆずの皮をのせる。

(1人分 エネルギー89kcal タンパク質2.9g 脂質2.6g 塩分1.2g)



すりごまの風味が最高の一品です。