

おいしく簡単 やさしいレシピ



会津若松市食生活改善推進協議会

まえがき

このレシピ集を編集するにあたり、会員の皆様には、コロナ禍の中多くのレシピを考案しご協力いただきましてありがとうございました。

食生活改善推進員は何年も前から、“減塩&野菜を食べよう！”と、[素材の味を生かして減塩]を合言葉に啓発活動をしてきました。そんな食改さんに対して、新型コロナウイルス感染拡大防止のため自粛生活が多い今だからこそ「おうちごはんの啓発」が求められています。また、免疫力アップのため、バランス良く食べることが注目されていますが、コロナ禍で活動がほとんどできない状況が続いています。そんな中、「活動が再開することを願い、出来る範囲で、班ごとに少人数であれば試作可能では？」と、会員の皆様にレシピの提出をお願いいたしました。

今回まとまったレシピは毎年発行の冊子「めばえ」の活動内容とする予定でしたが、多くのレシピが集まり、別冊としてにまとめることにいたしました。

食改さんたちが日常生活の中で作り、独自の家庭の定番になっているメニューもいっぱいあると思います。また、減塩会津郷土料理・漬物も加えてみました。

近年の福島県の塩分摂取過多は、生活習慣病を招いています。私たちももう一度自分の食生活を見直すべく立ち止まり、「減塩」は「自分の体へのいたわり」と考え、健康にすごせるよう努めていきましょう。今回は特別な料理でなく、減塩でも「おいしく」「簡単」「やさしい味」のレシピ集ということで、このタイトルにしました。簡単な冊子ですが、もっとこんなふうにしたら「減塩」になるという工夫をされている情報があれば、ぜひお寄せください。

最後に、冊子をまとめるにあたり、会津若松市健康増進課様に、表紙のイラスト製作には、会員の家族の秋山香澄さんにご協力いただきました。会員の皆様をはじめ、レシピ集作成に尽力いただきました皆様、役員・各班長さんに深く感謝申し上げます。

本冊子が、活動再開の折には、健康づくりのためのさまざまな活動に役立ちますことを願ってやみません。



も く じ

減塩の基本	3
1日あたりの食塩の目標量	4
適塩のコツ	5
知っておきたい塩分の目安	6
食品の目安量	7
レシピ	
食材の味を生かす	
大豆もやし入りつくね	8
野菜と鶏肉のあっさりポトフ	9
さつまいもとこんにゃくの白和え	10
豆腐のきのこがけ	11
小松菜とコーンのおろし和え	12
スパイスや酸味の利用	
大豆ハンバーグ	13
鶏肉と長ねぎの塩レモン炒め	14
蓮根きんぴら	15
豚肉とキャベツの辛味炒め	16
大豆のピリ辛にんにく炒め	17
菊とりんごの酢の物	18
低塩調味料の利用	
ポークチャップ	19
具だくさんの汁の工夫	
さと芋のけんちん汁	20
芋がらの酒粕汁	21
こづゆ	22
ざくざく	23
加工食品利用の工夫	
だいこんピザ	24
切り干し大根とお豆のサラダ	25
漬物の減塩の工夫	
甘梅のかりかり漬け・白菜の減塩漬け	26
麺類のつゆを薄味で	
けんちんうどん	27
あぶらのコクの利用	
ふきのとうの天ぷらご飯	28
うまみの利用	
えびとトマトのガーリック炒め	29
牛乳・乳製品の利用	
イワシのミルクがけ	30

減塩の基本

- 1 新鮮な食材の持ち味を活かして、うす味で調理する
- 2 ハーブ・スパイス・果物の酸味、香味野菜(にんにく、しょうが等)などを利用する
- 3 低塩のしょうゆやみそ、酢・ケチャップ・ソースなどの調味料を使う
- 4 味噌汁は具たくさんにし、汁気を減らすことで「塩分」を減らす
- 5 目に見えない「塩分」が隠れている外食や加工食品を上手に利用する
- 6 塩分の多い加工食品・漬物などを控える
- 7 麺類・漬けものは減塩しておいしく食べる
- 8 あぶらのコクでおいしく食べる
- 9 だしやトマトなどのうまみをつかう
- 10 牛乳・乳製品を加えて、味に深みを出す
- 11 味つけを確かめてから調味料を使う…食卓に調味料類を置かないように
- 12 適量を食べる…食べ過ぎると食塩摂取量も多くなる

なぜ食塩は減らさないといけないの？

地域の健康課題の一つである「高血圧」において、食塩のとりすぎが血圧の上昇と関連があることや、今より減塩することによって血圧が下がる効果があることは、明らかになっています。

日本高血圧学会が作成した「高血圧治療ガイドライン2019 (JSH2019)」では、減塩目標を食塩6g/日未満としています。

会津・南会津地域の疾病の状況 (抜粋)

会津・南会津地域の健康課題 (抜粋)

○脳内出血は、会津・南会津地域において、男性・女性ともに高い傾向がありました。

○2型糖尿病、脂質異常症、高血圧疾患、虚血性心疾患狭心症、脳血管疾患、脳内出血などほぼすべての項目において、会津・南会津地域は、外来に比べて、入院のレセプト出現比が高い傾向がありました。
(福島県健康データベース*2019報告より)

※福島県健康データベースとは、健康づくり施策に活用するための、県民の約74%の健診・医療・介護の県健康データベース (FDB)

県全体におけるレセプト出現率を100とした時の「脳内出血」におけるレセプト出現比

(入院・外来) 男性+女性 男性 女性

「外来に比べて入院のレセプト出現比が高い」ということは、疾病が悪化してから病院で治療される方が多いことが考えられます。また、**高血圧が大きくかかわる疾病**である「脳内出血」で治療されている方が、県内のほかの地域と比べて、**会津・南会津地域には多いことがわかりました。**

「有意」とは、「偶然であるとは考えにくい」状態のこと。数値が100より高い場合は、県平均より高く、「有意」だと、「偶然ではない」ということを示す。

いつでも元気に過ごすための、健康に配慮した食事のポイントは

腹八分目
(満腹まで食べない)

野菜やきのこ海藻類が多め
(1食目安100g以上)

塩分控えめ

いつもの味のつもりでも、知らず知らず味付けが濃くなっている方が多いようです。「調味料の減り方が早い」と感じたら、注意が必要です！

適塩のコツ

適塩献立のコツ

- 主食(ごはん・パン・麺類)が味付きの場合は、汁・漬けものは控える。
- おかずは食べ過ぎないことが大切。
主菜(たんぱく質の多い「肉・魚・卵・大豆製品」のおかず)は1食2g塩分までを目安に。
副菜(野菜・きのこ類・海藻のおかず)は1食0.5g塩分程度を目安に。
- 麺類は1食3~4g塩分を目安に作る・上手に残すことが大切。

ステップ1 料理の手順を覚える

ステップ2 きちんと計る
だしをしっかり取る

→料理がもっとおいしくなります



まずは、簡単にやってみる→○ 時間があったら本格派にチャレンジ!→◎

だしのとりかたのコツ

〈昆布・かつおだし〉

- ポットに熱めのお湯を入れ、昆布とかつおぶしを入れておく。
10分以上たったら使う。
- ◎昆布(水の2%目安)を約60°C(コンロから外すと湯気が出るくらいの温度)で1時間つけておく。
昆布を取り出して、沸騰する手前まで加熱(約85°C)して火を止め、かつおぶし(水の3%目安)をいれて洗んだら静かにこす。

〈いりこだし〉

- いりこ粉を水から入れて、具材とともに加熱する。
- ◎いりこ(水の3%目安)の頭とハラワタをとり、水に30分ほどつける。
軽く煮立たせ、アクを取りながら6分~7分煮出す。

だしの旨味は
素材の味を
引き立てる!

ホワイト・ソースのつくりかた (約150cc分)

〈米粉を使って簡単ホワイトソース〉

- 牛乳150ccに米粉(だんご粉、上新粉でもよい)大さじ1(9g)を混ぜ、
更によく混ぜながら加熱する。具にきのこを入れて、更にコクを加えましょう。

〈小麦粉を使ったホワイトソース〉

- 玉ねぎなどの具材をバター(油で可)大さじ1(12g)で炒め、油が回ったら小麦粉大さじ1(9g)を加えて具にからませ、牛乳約150ccを加えて好みの硬さにのばす。
※炒めるときにカレー粉やしょうが、にんにくのみじん切りとともに炒め、コンソメや鶏がらスープなどを加えてのばすとカレーになります。
- 小麦粉大さじ1とバター大さじ1(またはほかの油でも可)をよく混ぜ、温めた牛乳150ccに溶き入れ、更に加熱する。
- ◎薄切り玉ねぎ少々をバター大さじ1でじっくり炒め、ペースト状になったら、ふるった小麦粉を加えてさらに炒め、温めた牛乳を加えて好みの硬さにのばす。(4人以上で作ると失敗しにくい。作りたい分量(牛乳使用量)の5%のバター・小麦粉用意)

手作りすると、減塩は簡単!
牛乳やトマト、きのこなどの
素材の旨味を使うと、余計な
調味料いらず

食品・料理別 知っておきたい塩分の目安

	食品名	分量	食塩量		食品名	分量	食塩量	
調味料ほか	食卓塩	小さじ1	6.0g	肉類	焼き豚	50g	0.9g	
	鍋のもと・ストレート(1人分)	200ml	4.0g		コンビーフ(缶詰)	50g	0.9g	
	こい口しょうゆ	大さじ1	2.6g		ウインナーソーセージ(2本)	30g	0.6g	
	うす口しょうゆ	大さじ1	2.9g		サラミソーセージ	20g	0.6g	
	カレールウ	1個(20g)	2.0g		プレスハム(1枚)	20g	0.5g	
	米みそ(淡色辛みそ)	大さじ2/3	1.5g		ベーコン(1枚)	20g	0.4g	
	だしの素(顆粒)	小さじ1強	1.3g	野菜・海藻類	高菜漬	40g	2.3g	
	減塩しょうゆ	大さじ1	1.3g		うめぼし(1個)	10g	2.2g	
	ウスターソース	大さじ1	1.3g		うり奈良漬	30g	1.3g	
	焼肉のたれ	大さじ1	1.3g		福神漬	20g	1.0g	
	冷やし中華のたれ	大さじ2	1.2g		塩昆布	5g	0.9g	
	コンソメ	1/2個(2.5g)	1.1g		べったら漬	30g	0.9g	
	ノンオイルドレッシング(和風タイプ)	大さじ1	1.1g		たくあん漬	20g	0.9g	
	減塩みそ・甘みそ	大さじ1	1.0g		こんぶつくだ煮	10g	0.8g	
	ポン酢しょうゆ	大さじ1	0.9g		白菜塩漬	30g	0.7g	
	ゆずこしょう	小さじ1/2(3g)	0.8g		なす塩漬	30g	0.7g	
	トマトケチャップ	大さじ1	0.6g	穀類	カップ麺(1個)	80g	5.5g	
	練りわさび(チューブ)	小さじ1	0.4g		そうめん・乾(ゆで) ※水にさらす(260g)	100g (260g)	3.8g (0.2g)	
	ごまドレッシング	大さじ1	0.4g		そば・乾(ゆで) ※水にさらす(260g)	100g (260g)	2.2g (0.1g)	
	マヨネーズ	大さじ1	0.3g		フランスパン(2切れ目安)	60g	1.0g	
粉チーズ	大さじ1	0.2g	ライ麦パン(6枚切り1枚目安)		60g	0.7g		
魚介類	さんまみりん干し(1/2枚)	50g	1.8g		食パン(8枚切り1枚目安)	50g	0.7g	
	しらす干し	20g	1.3g		うどん(ゆで)	200g	0.6g	
	いか塩辛	20g	1.4g		ぶどうパン	60g	0.6g	
	塩さば	80g	1.4g		外食	味噌ラーメン	1人前	9.2g
	ちくわ(中1本)	60g	1.3g			ラーメン	1人前	8.4g
	たらこ	30g(1/2腹)	1.2g	天ぶらうどん		1人前	4.6g	
	小女子つくだ煮	20g	1.1g	カレーライス		1人前	3.7g	
	まあじ(開き干し・小1枚)	45g(1尾)	0.8g	カツ丼		1人前	3.6g	
	かまぼこ(2切れ)	30g	0.8g	ざるそば		1人前	3.2g	
	魚肉ソーセージ	30g	0.6g	寿司		1人前	3.1g	
	さつま揚げ(小1枚)	30g	0.6g	ハンバーグ		1人前	3.0g	
	かにかまぼこ(小1本)	15g	0.3g	焼きそば		1人前	1.8g	
			トンカツ	1人前		1.6g		
			味噌汁(具少なめ・おわん1杯)	1人前	1.5g			

※加工品は製造者によって栄養成分が異なるので栄養成分表示を確認しましょう。

食品の目安量

～調味料は計ることを習慣にしたいものです～

計量スプーンとカップ

小さじ(5ml)



大さじ(15ml)

200ml

150ml

100ml

50ml



スプーン・カップともにゆすりこまないで、へらなどですりきりにして計る。

計量スプーン・カップによる重量(g)

食 品	計量器(容器)	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水 ・ 酢 ・ 酒		5	15	200
し ょ う ゆ		6	18	236
み り ん		6	18	230
み そ		6	18	230
砂 糖	上 白 糖 グラニュー糖	3	9	130
		4	12	180
食 塩		6	18	240
油・バター・マーガリン		4	12	180
ラ ー ド		4	12	170
小 麦 粉		3	9	110
パ ン 粉 (生)		1	3	40
コ ー ン ス タ ー チ		2	6	100
か た く り 粉		3	9	130
ベイクングパウダー		4	12	150
粉 ゼ ラ チ ン		3	9	130
粉 チ ー ズ		2	6	90
ス キ ム ミ ル ク		2	6	90
トマトケチャップ		5	15	230
ウ ス タ ー ソ ー ス		6	17	—
マ ヨ ネ ー ズ		4	12	190
ご ま		3	9	130
コ コ ア		2	6	90
カ レ ー 粉	}	2	6	80
オ ー ト ミ ー ル				
精 白 米		—	—	150(1合180ml)
ご 飯		—	—	120
あ ず き (乾)		—	—	160
大 豆 (乾)		—	—	150

「平成13年国民栄養調査」抜粋

大豆もやし入りつくね

主菜

大豆もやしは細かく折って肉だねにプラス。
カロリーを抑えながらかみごたえを出し、ボリュームアップ

【材料】（2人分）

大豆もやし	100g
鶏ひき肉	150g
ミニトマト	6ヶ 90g
レタス	4～6枚 30g
しょうがすりおろし	
A 片栗粉	1/2かけ分
塩	小さじ1
油	8g
しょうゆ	12g
B みりん	12g
酒	10g

【作り方】

- 1 大豆もやしは手で細く折る。
- 2 ボールに鶏ひき肉、**A**を入れて手で練り混ぜる。
1を加えて良く混ぜる。6等分して平らな円形に整る。
- 3 フライパンに油を中火で熱し、**2**を両面焼く。
焼き色がついたら、**B**を加えてからめる。
器にレタスを敷いて乗せる。



1人分栄養量

エネルギー 237kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.0g 炭水化物 13.3g
カルシウム 31mg 鉄 1.6mg 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.8g

野菜と鶏肉のあっさりポトフ

主菜

野菜の素材を生かし、コンソメを使用せずに
だしのうまみがでて、寒い日のおすすめメニューです。

【材料】（4人分）

鶏もも肉……………1枚(300g)
にんじん……………1本(150g)
玉ねぎ……………1個(150g)
じゃが芋……………2個(200g)
ゆで卵……………2個
セロリ……………10cm(味だし)
長ねぎ……………1本(100g)

【調味料】

油 8g・塩 小さじ1/3
こしょう 少々
小麦粉 少々
だし昆布 25cm
しょうゆ 大さじ3
塩 一つまみ

【作り方】

- 1 だし汁作り。昆布を水1500mlに浸しておく。
- 2 卵は茹でて半分にして盛り付け時に添える。鶏肉は塩こしょうをして、軽く小麦粉をふり、油でソテーする。にんじん・玉ねぎは4等分、じゃが芋は半分に切る。
- 3 鍋に野菜を入れ、昆布だし汁・鶏肉の油も入れる。セロリ・長ねぎも入れ、煮込んでからしょうゆを入れる。塩少々入れ味を整える。
- 4 盛り付け時にゆで卵を添える。

※汁を全て口にするとしての計算なので、汁を残すことで、減塩になる。



1人分栄養量

エネルギー 199kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.9g 炭水化物 20.6g
カルシウム 54mg 鉄 1.9mg 食物繊維 3.1g 食塩相当量 2.6g

さつまいもとこんにゃくの白和え

副菜

さつまいもの甘味とこんにゃくの食感が豆腐でまるやかな
やさしい味になり、素材の味が引き立ちます！

【材料】（8人分）※1人分小鉢1つ分

さつまいも……………1本(450g)
こんにゃく……………1枚(180g)
木綿豆腐……………小1丁(190g)
砂糖……………3g
白いりごま……………18g
しょう油……………18g
塩……………1g
和からし(チューブのもの)
……………2g

【作り方】

- 1 豆腐は、手でちぎり水切りしておく。
- 2 こんにゃくは、水から火にかけて1～2分茹でてから、1cm角に切る。
- 3 さつまいもは、皮ごと1cm角に切り茹でる。
- 4 豆腐・こんにゃく・さつまいもを合せ、調味料を加え形が崩れないように混ぜ合わせる。



1人分栄養量

エネルギー 109kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.3g 炭水化物 19.7g
カルシウム 90mg 鉄 0.9mg 食物繊維 2.2g 食塩相当量 0.4g

豆腐のきのこがけ

主菜

豆腐は、夏はそのまま、冬は温め、きのこ類をのせて、上に青色のパセリなどをのせると彩も良い。

【材料】（1人分）

なめこ	20g
えのきたけ	20g
ぶなしめじ	20g
絹ごし豆腐	80g
しょうゆ	5g
みりん	5g
酒	5g
しょうが	20g

【作り方】

- 1 なめこはサッと洗う。えのきたけは石づきを除いて2cm位に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。しょうがは千切りにする。
- 2 鍋に豆腐以外の材料を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら弱めの中火で約5分、かさが半分になるまで煮る。
- 3 器に豆腐を盛り、2をかける。



1人分栄養量

エネルギー 184kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.7g 炭水化物 7.7g
カルシウム 44mg 鉄 1.1mg 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.5g

小松菜とコーンのおろし和え

副菜

大根おろしとレモン汁でさっぱりと頂けます。

【材料】 (2人分)

小松菜…………… 1/2束
スイートコーン……………80g
大根おろし(水を切る)
…………… 150g
★しょうゆ大さじ…………… 1/2
★レモン汁…………… 大さじ1

【作り方】

- 1 塩を加えた熱湯で小松菜をゆで、長さ4cmに切って固く絞る。
- 2 大根おろしの水気を軽く切ってコーンを混ぜる。
- 3 小松菜と2をあえて★をかける。



1人分栄養量

エネルギー 70kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.4g 炭水化物 15g
カルシウム 209mg 鉄 3.0mg 食物繊維 5.4g 食塩相当量 0.9g

大豆ハンバーグ

主菜

市販の塩味の濃いケチャップを使わず、にんにくやしょうが等の香味野菜を使って薄味にした大豆のヘルシーなハンバーグです。

【材料】（4人分）

豚ひき肉	300g
玉ねぎ	1玉
にんじん	20g
おろしにんにく	6g
おろししょうが	4g
塩	1g
こしょう	0.4g
ゆで大豆	300g
パン粉	4g
小麦粉	4g
油	4g
無塩バター	4g

【作り方】

- 1 ゆで大豆は荒くみじん切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切り、にんじんもみじん切りにし、無塩バターで炒める。
- 3 1・2・豚ひき肉・おろしにんにく・おろししょうが・塩・こしょう・パン粉を入れて混ぜ、形を整え、まわりに小麦粉を振りかける。
- 4 フライパンに油を入れ弱火でじっくり両面を焼く。
※サラダ菜又はレタスなど添える。



1人分栄養量

エネルギー 344kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.0g 炭水化物 13.1g
カルシウム 67mg 鉄 2.4mg 食物繊維 6.1g 食塩相当量 0.3g

鶏肉と長ねぎの塩レモン炒め

主菜

鶏むね肉に酒を入れ、もむことでやわらかくなり
レモン汁でさっぱりとした味に仕上がります。

【材料】(2人分)

鶏むね肉	1枚
(250~300g)	
長ねぎ太いもの	1本
酒	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
レモン汁	大さじ1
B 鶏がらスープの素(顆粒)	
小さじ	1/2
塩小さじ	1/3
粗びき黒こしょう	適量(多)
ごま油(炒め用)	小さじ2
にんにく	少々

【作り方】

- 1 鶏肉は皮を取り除き、ひと口大のそぎ切りにする。長ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- 2 ポリ袋に切った肉、**A**を入れてよくもみ、下味をつける。器に**B**を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにごま油、にんにくのみじん切りを入れて火をつけ、香りが立ったら**2**の肉を入れ両面を焼く。肉が焼けたら長ねぎを加えて炒め、少ししんなりしたら、**B**を加えてざっと混ぜる。
- 4 お好みで粗びき黒こしょうをふって皿に盛りつける。大人用だったら粗びき黒こしょうは多めがおすすめ。



1人分栄養量

エネルギー 226kcal たんぱく質 30g 脂質 6.4g 炭水化物 9.4g
カルシウム 31mg 鉄 0.8mg 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.5g

蓮根きんぴら

副菜

塩味が濃くならないようにたかの爪・すりごま・だしの素でうま味を加え、蓮根のシャキシャキ感を生かしたきんぴらです。

【材料】（4人分）

蓮根	400g
にんじん	2本
鶏もも肉	200g
ごま油	小さじ2
だしの素	小さじ2
砂糖	小さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
たかの爪	1本
すりごま	小さじ3
酢水	蓮根がひたる位

【作り方】

- 1 蓮根は2～3mmの薄切りにし、酢水につけてアクを取り、ざるにあげて水を切る。
- 2 鶏もも肉は細かく切り、中火で炒めておく。
- 3 すりごま・だしの素・砂糖・みりん・酒を混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を入れ、蓮根・にんじん・鶏もも肉・たかの爪・3を入れて火にかけて炒める。



1人分栄養量

エネルギー 232kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.4g 炭水化物 31.1g
カルシウム 64mg 鉄 1.9mg 食物繊維 4.2g 食塩相当量 0.7g



豚肉とキャベツの辛味炒め

主菜

雪下キャベツの甘さを生かし、
しょうがと豆板醤のスパイスを効かせた炒めものです。

【材料】 (1人分)

豚もも肉(薄切り).....	80g
キャベツ.....	70g
にんじん.....	20g
きくらげ.....	1g
植物油.....	3g
しょうが.....	少々
豆板醤.....	1g
しょうゆ.....	8g
酒.....	5g

【作り方】

- 1 豚肉は一口大に切って酒をふる。
- 2 キャベツは大きめの短冊切り、にんじんは短冊に切る。
- 3 きくらげは水で戻し、一口大に切る。
- 4 フライパンに油を熱し、しょうがのみじん切り、豚肉を炒め、肉の色が変わったら2を入れて炒め、豆板醤と3を加え、酒・しょうゆで調味する。



1人分栄養量

エネルギー 184kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.7g 炭水化物 7.7g
カルシウム 44mg 鉄 1.1mg 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.5g

大豆のピリ辛にんにく炒め

副菜

ごま油とにんにくで香ばしくおいしく頂けます。

【材料】 (2人分)

蒸し大豆…………… 60g
にんにくみじん切り
……………小1 かけ分
ごま油……………小さじ1
赤唐辛子の小口切り……………少々

【作り方】

- 1 フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを炒める。
- 2 香りが出てきたら蒸し大豆、赤唐辛子を加え、中火で1分程炒める

※大豆はいろいろな料理に使えるので、蒸し大豆を冷凍保存ができます。(大根干し、ひじき、サラダ等の料理に!!)



1人分栄養量

エネルギー 61kcal たんぱく質 5.0g 脂質 4.7g 炭水化物 3.6g
カルシウム 21mg 鉄 0.6mg 食物繊維 2.2g 食塩相当量 0g

菊とリンゴの酢の物

副菜

菊は出回っている時に、熱湯でさっと茹でて、ビニール袋に入れて冷凍しておくとも一年中食べられます。

【材料】（4人分）

黄菊	50g
だいこん	50g
りんご	50g
★酢	15g
★寿司酢	15g
★砂糖	2g
カイワレ大根	2g

○分量外

だいこん用	塩少々
りんご用	塩少々

【作り方】

- 1 菊は熱湯でさっと茹でて（2秒程度）、ザルにあげておく。（ガク付き重量は15%増で用意）
- 2 だいこんは長さ5cmの千切りにし、一つまみの塩でしんなりさせる。水が出てきたらきつく絞る。
- 3 りんごは一口大に切り、薄い塩水にさらす。
- 4 調味料★は混ぜて鍋で温め、砂糖が解けたら冷ます。
- 5 材料と調味料を混ぜ、器に盛り付ける。
- 6 カイワレ大根を飾り、出来上がり。



1人分栄養量

エネルギー 17kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0g 炭水化物 4.0g
カルシウム 9mg 鉄 0.1mg 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.2g

ポークチャップ

主菜

お肉少なめでも玉ねぎやきのこがたっぷり、
ケチャップ味のボリュームおかずです。

【材料】(2人分)

豚肉(こま切れ)……	100g
玉ねぎ……………	40g
しめじ……………	40g
エリンギ……………	40g
グリーンピース……	10g
★ケチャップ………	大さじ2
★ウスターソース…	小さじ1
★しょうゆ……………	小さじ1
★砂糖……………	小さじ1
サラダ油……………	小さじ1

【作り方】

- 1 玉ねぎは薄めのくし切り、しめじ、エリンギは手でほぐし、グリーンピースはさっと下茹でしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒め、火が通ったら、一旦別の皿に移しておく。
- 3 玉ねぎ、しめじ、エリンギを加え炒める。玉ねぎに火が通ったら2の豚肉を加えて、更に炒める。
- 4 3に★の調味料を馴染ませながら炒める。最後にグリーンピースを加える。



1人分栄養量

エネルギー 180kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.8g 炭水化物 9.8g
カルシウム 11mg 鉄 0.8mg 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.0g

さと芋のけんちん汁

副菜

根菜野菜の素材の旨味を、薄味で沢山頂けます。

【材料】 (2人分)

さと芋……………4個(100g)
にんじん……………30g
だいこん……………30g
こんにゃく……………1/4枚(50g)
だし汁……………300ml
しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
小ねぎ……………適量

【作り方】

- 1 さと芋は皮をむいて一口大に切り、にんじん、だいこんは、いちょう切りにする。こんにゃくは一口大にちぎって下茹でする。
- 2 鍋にごま油を入れ、1のにんじん、だいこん、こんにゃくを炒め、だし汁を加えて煮る。
- 3 野菜に火が通ったら、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 器に盛り、小ねぎを散らす。



1人分栄養量

エネルギー 64kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.1g 炭水化物 10.4g
カルシウム 33mg 鉄 0.5mg 食物繊維 2.5g 食塩相当量 0.6g

芋がらの酒粕汁

副菜

芋がらは里芋の収穫時に茎の皮をむいて天日干ししたものです。冬の保存食にもなります。会津の伝統食で、スーパーにもあります。

【材料】（4人分）

芋がら……………乾燥2本分
だいこん……………60g
にんじん……………60g
さと芋……………3個(1ヶ30g位)
ごぼう……………60g
こんにゃく……………1/2枚
ねぎ……………60g

【調味料】

だし汁……………800ml
みそ……………大さじ2杯
酒粕……………100g

【作り方】

- 1 芋がらは、たっぷりの水で戻し、ぬるま湯で揉み洗いし、しっかり茹でてアクを抜く。食べやすい長さに切る。
- 2 だいこん、にんじんはいちょう切り、さと芋は食べやすい大きさに、ごぼうは皮をむきささがき、水にさらしアクを抜く。こんにゃくはスプーンでちぎり茹でてアクを抜く。ねぎは筒切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、芋がらとねぎを除いた食材を入れ強火で煮る。途中、でたアクを取る。中火にして酒粕とみそを合わせ半分量を入れ、芋がらとねぎを加え具材が軟らかくなるまで煮る。
- 4 残りの酒粕と味噌を加えひと煮する。



1人分栄養量

エネルギー 111kcal たんぱく質 5.7g 脂質 0.9g 炭水化物 17.0g
カルシウム 46mg 鉄 0.9mg 食物繊維 4.6g 食塩相当量 1.1g



こづゆ

副菜

会津の郷土料理、干し貝柱で出汁を取り、
お正月や冠婚葬祭などの特別な日には欠かせないもてなしの料理です。

【材料】（4人分）

さと芋	200g
糸こんにゃく	80g
干し貝柱	15g
干しきくらげ	8g
干しいたけ	3枚
豆麩	10g
にんじん	15g
きぬさや	15g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3
水	適量

【作り方】

- 1 干し貝柱を1晩水に浸けておく、干しいたけも水に浸けておく。干しきくらげは洗って、水で戻しほぐす。にんじんは5mmのいちよう切りにし、さと芋で茹でる。さと芋も厚めのいちよう切りにし、さと芋で茹でてぬめりをとる。糸こんにゃくは4cm位に切り下茹でする。きぬさやはさと芋で茹でて斜め切りにする。
- 2 鍋に貝柱の戻し汁、干しいたけの戻し汁を入れ、ひと煮立ちしてほぐした貝柱、切ったしいたけ、きくらげ、にんじん、糸こんにゃく、さと芋を入れ酒、しょうゆ、塩で味を調え煮る。最後に水で戻した豆麩を加える。お平(ひら)に盛り、きぬさやをのせる。



1人分栄養量

エネルギー 66kcal たんぱく質 4.9g 脂質 0.4g 炭水化物 12.3g
カルシウム 31mg 鉄 1.3mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 1.1g

ざくざく

たづくり（煮干し）の出汁を取り、
大晦日や節分の夕食に食べる習慣があります。

【材料】（4人分）

干しいたけ	2枚
さと芋	200g
こんにやく	60g
ごぼう	40g
だいこん	100g
にんじん	30g
たづくり(煮干し)	8g
ゆで大豆	25g
しょうゆ	大さじ1
塩	3g
酒	大さじ1

【作り方】

- 1 さと芋は1cm位のいちよう切にして塩(分量外)でぬめりを取って洗っておく。しいたけは1晩水に浸けておく。ごぼう、だいこん、にんじんは厚めのいちよう切り、しいたけ、こんにやくも同じ大きさに切る。
- 2 鍋にだいこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにやく、さと芋、たづくりを入れ、水600ml位入れやわらかくなるまで煮る。しょうゆ、塩、酒を入れひと煮立ちさせる。



1人分栄養量

エネルギー 72kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.8g 炭水化物 11.9g
カルシウム 73mg 鉄 1.2mg 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.4g

だいこんピザ

副菜

塩味の濃くなりがちな煮物をベーコンととろけるチーズでトッピングしてピザ風にしてみました。

【材料】（4人分）

だいこん……中半分(500g)
水……500ml
こんぶ……4g
料理酒……大さじ3
しょうゆ……大さじ2
砂糖……小さじ2
ベーコン……40g
とろけるチーズ… 17g×4枚

【作り方】

- 1 だいこんは2cmの輪切りにし、水とこんぶ・料理酒・しょうゆ・砂糖を入れて柔らかくなるまで煮て、蓋をし一晚置く。
- 2 ベーコンは軽く焼く。
- 3 だいこんの間にベーコンととろけるチーズを挟み、上にこんぶを乗せて電子レンジでチーズがとろけるまで加熱する。



1人分栄養量

エネルギー 149kcal たんぱく質 6.6g 脂質 8.4g 炭水化物 9.2g
カルシウム 149mg 鉄 0.7mg 食物繊維 2.1g 食塩相当量 2.1g

切り干し大根とお豆のサラダ

副菜

手軽な保存食である「切り干し大根」、大豆の缶詰めや、パウチでのミックスビーンズなど、手軽な加工食品とあわせると美味しく頂けます。

【材料】（4人分）

切り干し大根	35g
ミックスビーンズ(大豆入り)	130g
ハム(ロース)	3枚
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
しょうが(すりおろし)	1/2かけ分
すりごま(白)	大さじ1強

【作り方】

- 1 切り干し大根を水に5分位つけて戻す、5分位さっとゆがく、ハムは千切りにしておく。
- 2 ボウルにAをまぜ合わせ、水気をよく絞った切り干し大根、ミックスビーンズ、ハムをあえる。
- 3 すりごまをまぜ合わせてできあがり。



1人分栄養

エネルギー 136kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.9g 炭水化物 16.2g
カルシウム 65mg 鉄 1.8g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 1.2g

甘梅のかりかり漬け

漬物

～簡易法～

少量の塩で、しそをしっかりと揉み、
1回目の汁は捨てると
きれいな色ができます。



【材料】 (50人分)

高田青梅…………… 2kg
赤しそ…………… 3～4束
酢…………… 500ml
白砂糖…………… 800g
しその揉み塩…………… 50g

【作り方】

- 1 梅をきれいに洗い、真水に1日間つけておく。
- 2 梅をきれいに洗い、ざるにあげ、しっかり水切りする。
(水分はペーパータオルでふき取るとよい。)種取りをする。
- 3 50gの塩でしそもみをする。(1回目の汁は捨てる。)
- 4 容器に梅、砂糖、もんだしそ、と交互に入れ、上から酢を振り入れる。砂糖は600g入れる。次の日に残りの砂糖200g入れる。
※容器ごと、時折何回かゆすっておくと砂糖の溶けが速い。
冷蔵庫に2週間ほどおく。

1人分栄養量

エネルギー 52kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 13.2g
カルシウム 3mg 鉄 0.2mg 食物繊維 0.7g 食塩相当量 0.7g (漬け汁を除く)

漬物



白菜の減塩漬け

旬の白菜を分量の3%で
薄い味付けにしておくと便利。
浅漬けはサラダ感覚で、
古漬けは炒め物にして食べると
美味しいです。

【材料】

白菜…………… 大株3個(約10kg)
塩…………… 300g(3%)
(ゆず・昆布・唐辛子など)
入れても良い
○切り漬けも分量に合わせ塩分量
は同じ3%でビニール袋等に入れ
て、重石をのせ時々混ぜる。

【作り方】

- 1 白菜は、根元に包丁目を入れて4～6つに裂く。(くず菜がでない)水洗いし、水気を切っておく。
- 2 株の方に塩をふり、漬物容器にきっちり並べていく。この時、下になる所は塩を少なめ、上は多めにふる。(塩が沈むため)
- 3 並べたら重石をのせる。(水上がりを早くするため白菜の1.5倍)水分が少ない時は迎え水を1～2カップ入れる。
- 4 2日位したら、上下を入れ替える。漬かり具合を見ながら重石を軽くしていく。

1人分栄養量 (300人分として1人分30g位) ※漬け汁を除く浅漬けとして食べた場合

エネルギー 5kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0g 炭水化物 1.1g
カルシウム 14mg 鉄 0mg 食物繊維 0.4g 食塩相当量 0.5g



けんちんうどん

主食

薄味の汁で野菜の甘みを生かした寒い季節に合ううどん。
汁を残すとさらに食塩摂取量を減らすことができます。

【材料】 (4人分)

さと芋	小8個(160g)
だいこん	70g
こんにゃく	100g
にんじん	40g
ごぼう	40g
厚揚げ	200g
長ねぎ	100g
豚肉(こま切れ)	300g
水	1000ml
うどん	4玉
卵	4個
七味唐辛子	適宜
みそ	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
だしの素	1g

【作り方】

- 1 さと芋・だいこん・こんにゃく・しいたけは一口大に、にんじん・ごぼうはさがぎに、厚揚げは油抜きをして一口大に切る。
- 2 長ねぎは輪切りに切る。
- 3 鍋に1・豚肉・水を入れ、アクを取りながら煮込み、野菜が煮えたら、2を加える。
- 4 Aを加えて味を調え、うどんを入れてさらに煮込む。
- 5 器に盛り付け、卵をのせ、七味唐辛子をかける。



1人分栄養量

エネルギー 627kcal たんぱく質 33g 脂質 29.1g 炭水化物 53.8g
カルシウム 204mg 鉄 3.8g 食物繊維 5.9g 食塩相当量 3.0g



ふきのとうの天ぷらご飯

主食

春の訪れの彩を感じながら頂ける
あぶらのコクがきいたおいしいご飯です。

【材料】（6人分）

ふきのとう……………100g
うるち米……………3合
★白だし……………大さじ3
★みりん……………大さじ3
★酒……………大さじ1
★水……………適量

【作り方】

- 1 うるち米をといでおく。
調味料★を混ぜて炊く。
- 2 ふきのとうを天ぷらに揚げる。
揚げたふきのとうを刻んで、炊き上がったご飯に混ぜる。

※ふきのとうの出る時期は生で天ぷらに、冷凍したものを使用する時は、ごま油少量で炒めたもので作ります。



1人分栄養量

エネルギー 313kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.5g 炭水化物 61.6g
カルシウム 16mg 鉄 0.8mg 食物繊維 6.1g 食塩相当量 0.4g

えびとトマトのガーリック炒め

香味野菜（セロリ・にんにく）を使い
トマトの旨味で美味しく頂けます。

【材料】（2人分）

むきえび(芝えび).....150g
 トマト.....1個
 セロリ.....1本
 にんにく(粗いみじん切り)
3かけ分
 オリーブ油.....大さじ2
 塩.....小さじ1/4
 こしょう.....少々

【作り方】

- 1 えびは塩水(分量外の塩)で洗って水気をふき背わたを取る。トマトはくし形切りにする。セロリは筋を取り、幅3cmの斜め切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火でカリッとするとまで炒め、にんにくを取り出す。えびを入れて中火で炒め、トマト、セロリを加えて強火でサッと炒め、塩、こしょうをふる。
- 3 器に盛り、2のにんにくをちらす。



1人分栄養量

エネルギー 203kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.5g 炭水化物 7.0g
 カルシウム 64mg 鉄 1.2mg 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.2g

いわしのミルクがけ

主菜

カルシウムの多いいわしと野菜を多めに使い、牛乳で味に深みを出しました。

【材料】 (1人分)

いわし	60g
塩	0.4g
酒	15g
小麦粉	3g
にんにく(みじん切)	1g
しょうが(ワ)	2g
オリーブオイル	0.5g
小松菜	30g
にんじん(皮付き)	10g
干しいたけ	2g
牛乳	30g
しいたけの戻し汁	40g
塩	0.2g
溶けるチーズ	7g
片栗粉	2g

【作り方】

- 1 小松菜はサッと茹でて冷水にとり、絞って3cmに切る。にんじんは輪切りにして千切り、干しいたけは薄く切る。
- 2 いわしはうろこを取り、頭を落とし、内臓、腹骨を取り水できれいに洗う。塩を振り15分置く。
- 3 いわしの水気を拭取り、酒を振って10分置く。再度、水気を拭取り、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにく、しょうがを炒め、香りが立ってからいわしを身の面から両面焼き、こんがり焼色が付いたら器に取る。
- 4 フライパンに出た脂を拭取り、にんじん、しいたけ、戻し汁、牛乳を加えて野菜がしんなりするまで弱火で煮る。小松菜を加え塩で味付けし、チーズを入れ溶けたら小さじ1の水で溶いた片栗粉でとろみをつけていわしにかける。



1人分栄養量

エネルギー 211kcal たんぱく質 15g 脂質 12.0g 炭水化物 10.0g
カルシウム 175mg 食物繊維 1.8g 食塩相当量 0.9g