


施設No	グループ
1	1

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	幽庵焼き		食塩相当量	0.7 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
骨なし目鯛	80 g	①濃口醤油・みりん・料理酒・レモン絞り汁を合わせた漬け汁に、魚を漬ける。 ②漬けた魚をコンベクションオーブンにて、15～17分程度焼く（設定：湿度100%、温度180～190℃）。 ③中心温度計にて、中まで火が通っていることを確認。 ④魚を器に盛り付け、大根おろし、大葉を添えて完成。		
※その他の白身魚も可				
濃口醤油	5 ml			
みりん	2 ml			
料理酒	2 ml			
レモン絞り汁	5 ml			
※その他の柑橘類も可				
<付け合わせ>				
大根（おろし）	30 g			
大葉	1 枚			
おすすめする理由、利用者の声 柑橘類の酸味を効かせることで、塩分を抑えさっぱりとした味わいにします。			写真 	

施設No	グループ
2	1

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	レタスとささ身の生姜和え		食塩相当量	0.5 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
レタス	25 g	①レタス・・・1cm幅くらいの細切り 人参・・・千切り セロリ・・・スライス ささみ・・・固くなり過ぎないように茹でる。冷水で冷やし、手で食べやすい大きさにちぎる。 わかめ・・・塩を洗い流して、水に漬けておく ②すりおろし生姜～醤油までの調味料を混ぜておく。 ③全体に調味料が絡むように混ぜ合わせる。		
人参	5 g			
セロリ	15 g			
ささみ	10 g			
湯通し塩蔵わかめ	2.5 g			
すりおろし生姜	1.5 g			
食塩	0.2 g			
酢	4.5 g			
醤油	2 g			
おすすめする理由、利用者の声 ・セロリ、酢、生姜と味のアクセントがたっぷり！ ・低カロリーかつたんぱく質も摂れる副菜。高齢者でなかなかエネルギーが摂れない方は、「ごま油」を入れてエネルギーアップも可能。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
5	1

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	鯖の七味焼き		食塩相当量	0.7 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
鯖切身	60g	①鯖をAの調味液に漬ける ②皮目にごま油をぬり、焼く ③仕上げに七味唐辛子を振る		
A 減塩しょうゆ	2.5g			
みりん風調味料	1g			
料理酒	2g			
おろし生姜	1g			
ごま油	1g			
七味唐辛子	0.1g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
・おろし生姜を入れることで魚の臭みを消し、食べやすくした ・香りのあるごま油で焼き、仕上げに七味唐辛子を振り表面に味をつけることで味を感じやすくした				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
7	2

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	茄子の香味野菜和え		食塩相当量	0.4 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
茄子	60	茄子は加熱済の冷凍 みょうがは輪切にし、しそは千切りにして茹でて水切りしておく。全ての材料を混ぜて合える。		
みょうが	1			
しそ	0.5			
しょうゆ	3			
みりん	2			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
箸休めとして、みょうがやしそのさっぱり感を味わっていただく。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
9	2

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	長芋の昆布和え		食塩相当量	0.3 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
長芋	60 g	① 長芋、きゅうり、人参を千切りにする。 ② ①の材料を塩昆布で和える。		
きゅうり	25 g			
人参	20 g			
塩昆布	3 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
調味料を加えなくても、塩昆布の塩味で美味しく食べられます。 彩りが良いので目でも楽しめますし、材料が全て同じ切り方のため食べやすいです。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
10	2

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	えび団子と野菜のスープ煮		食塩相当量	2 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
えび団子	40 g	・人参、玉ねぎを細切りにする ・カリフラワー、チンゲン菜は一口大カットにする ・えび団子自体にやや塩気があるため、スープは塩分を控えめにする		
カリフラワー	20			
人参	10			
玉ねぎ	20			
チンゲン菜	30			
出汁	80			
しょうゆ	5			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
朝食に提供しているメニューで、優しい食材と味付けが美味しいと好評です。 えび団子は冷凍のものを使用していますが、柔らかいため高齢者でも食べやすいものとなっております。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
11	2

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	具だくさん豚汁		食塩相当量	1.2 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
豚バラ肉	40 g	①人参は5mmの厚さの半月切り。じゃが芋・糸コン、こやや豆腐は、食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大に切る。 ②鍋にサラダ油を入れ、熱し、豚肉→じゃが芋・人参・糸コンと炒める。 ③水200ml、酒を入れ煮込む。 ④具材が柔らかくなったらこやや豆腐・キャベツ入れ、ひと煮立ちしたら味噌を入れる。		
キャベツ	60 g			
じゃがいも	50 g			
人参	20 g			
糸コン	10 g			
こやや豆腐	5 g			
水	200ml			
味噌	10 g			
サラダ油	適量			
酒	大さじ1/2			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
・具だくさんにする事により野菜から水分や旨味が出て、調味料を減らすことが出来る。 ・利用者からは野菜不足解消になり、なお且つ美味しいと好評。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
13	3

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	塩麻婆豆腐		食塩相当量	0.6 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
豆腐	60 g	①鍋にごま油をしき、弱火でにんにく生姜を炒めます。 ②香りが出たらひき肉を色が変わるまで炒め、刻んだねぎを加えます。 ③片栗粉以外の調味料を入れ、煮立ったら豆腐と青梗菜を加えて、さらにひと煮立ちさせます。 ④水溶き片栗粉でとろみがついたら完成です。		
豚ひき肉	25 g			
ねぎ	5 g			
青梗菜	20 g			
ごま油	1 g			
にんにく/しょうが	各0.5 g			
鶏ガラだし	1 g			
塩	0.2 g			
水	60 g			
水溶き片栗粉	4 g			
塩味にすることであっさりとし、塩分も抑えられる麻婆豆腐にしました。			写真	
				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
14	3

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	ブロッコリーのニンニク炒め		食塩相当量	0.5g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
ミニブロッコリー	55g	たべに油をひき、食材と調味料を炒め合わせる。		
おろしニンニク	2g			
料理酒	3g			
サラダ油	2g			
鶏がら油	0.6g			
塩	0.1g			
おすすめする理由、利用者の声				
<p>・ニンニクを効かせて、塩の量を減らしている</p> <p>・利用者によって反応はさまざま。味付けがいい声もあります。</p>				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
15	3

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	豚バラ大根		食塩相当量	0.8 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
豚バラスライス	80 g	<p>①大根、人参は薄い乱切りにする。</p> <p>②大根は、5分ほど下茹でをする。</p> <p>③鍋に、大根、人参、調味料、おろし生姜を加えて、15分ほど煮る。</p> <p>④大根がやわらかくなったら、豚肉を加えて煮て、肉に火が通ったら火を止め、煮含める。</p> <p>⑤皿に盛り付ける前に、万能ねぎを混ぜこむ。</p> <p>⑥完成</p>		
大根	120 g			
人参	20 g			
おろし生姜	15 g			
キッコーマン味わいリッチ減塩醤油	20 g			
みりん	15 g			
砂糖	2 g			
顆粒和風だし	1 g			
万能ねぎ	1 g			
おすすめする理由、利用者の声		写真		
<p>減塩醤油を使うことによって、しっかり減塩！ 生姜により味もしっかりし、豚の油で甘味も出てバランスのいい味付けに！</p>				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
16	3

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

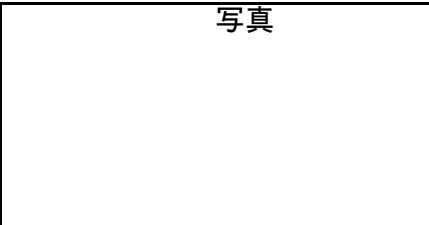
献立名	高知県産しし唐と玉ねぎの甘酢あん		食塩相当量	0.6 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
しし唐	30 g	しし唐は食べやすいように一口大にカットする。人参は短冊切り、玉ねぎは細めのくし形に切る。 顆粒だしでしし唐、玉ねぎ、人参を炒め味付けする。(甘酢あんをかけるので味付けは薄めで) 甘酢あんをかける。 (砂糖、しょう油、酢を混ぜた甘酢あん)		
玉ねぎ	10 g			
人参	10 g			
油	適宜			
顆粒だし	適宜			
砂糖	大さじ1/2			
しょう油	大さじ1/2			
酢	大さじ1/2	写真		
おすすめする理由、利用者の声				
両方味のある甘酢あんをかける事によって「さっぱり」アクセントになり「薄味」が「食」にならないうように作っています。 甘酢あんが「さっぱり」しているので「食べやすい」です。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
17	4

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	あじのマリネ		食塩相当量	0.2 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
あじ	40 g	① 3枚おろしのあじを食べやすい大きさに切り、酒、塩をふる。 ② 玉ねぎを薄切りにし、きゅうり、パプリカを千切りにしてゆで、水気を切る。 ③ 酢、砂糖を合わせ、②を混ぜる。 ④ あじに片栗粉をまぶしてから、油をからめ、190℃～200℃のオーブンで10分程度焼く。 ⑤ ③と④を合わせ、なじませる。		
酒	1.5 cc			
食塩	0.2 g			
片栗粉	1.5 g			
油	2 g			
玉ねぎ	15 g			
きゅうり	10 g			
パプリカ (黄)	2 g			
酢	3 cc			
砂糖	2 g	写真		
おすすめする理由、利用者の声				
塩分を減らし酢を使用することで、しっかりとした味付けが出来て、暑く、食欲のないときでもさっぱり食べられます。 魚嫌いの子どもたちもよく食べてくれる1品です。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
18	4

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	ミルクカレースープ		食塩相当量	0.8 g
食品名	一人当たり 純使用量	調理方法		
鶏もも肉	30 g	1. 鶏もも肉は一口サイズ、きゃべつは一口サイズのざく切り、にんじん・エリンギは薄いいちょう切り、かぼちゃは一口サイズ、たまねぎは薄くスライスする。 2. 沸騰したお湯にきゃべつとたまねぎ以外の材料を入れ、柔らかくなったら残りの材料を入れ、煮込む。 3. コンソメ、牛乳、カレー粉を加え塩で味を調べて、完成。		
きゃべつ	10 g			
にんじん	5 g			
エリンギ	5 g			
かぼちゃ	8 g			
たまねぎ	8 g			
牛乳	20 g			
コンソメ	0.8 g			
カレー粉	0.2 g			
食塩	0.2 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
<ul style="list-style-type: none"> ・カレー風味なので薄味でも満足感があり、子どもたちに人気がある。 ・鶏肉から出汁が出るのでコンソメだけでも物足りなさを感じない。 ・たくさんの野菜を摂取することができる。 ・どんな野菜でも美味しくできるので、その時の旬の野菜で調理することができる。 ・牛乳が入るので、未満児でも辛味を感じることなく食べることができる。 ・給食に不足しがちなカルシウムを補うことができる。 				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
19	4

1 レシピ紹介


食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	豆腐と野菜のスープ		食塩相当量	0.9 g
食品名	一人当たり 純使用量	調理方法		
絹豆腐	30 g	①豆腐は、1.5cm角に切る。玉ねぎは、薄切りにする。ほうれん草は、ゆでて2cm幅に切る。干しいたけは、戻して薄切りにする。 (戻し汁はスープに使う。) ②全ての材料を鍋に入れて煮る。コンソメ、塩、こしょうで味付けする。		
玉ねぎ	20 g			
ほうれん草	10 g			
干しいたけ	2 g			
塩	0.01 g			
白こしょう粉	0.01 g			
コンソメ	2 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
干しいたけの戻し汁を使うので、だしを取らなくても薄味でも飲めるスープです。				

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

※健康づくり推進課使用欄※	
施設No	グループ
20	4

献立名	スープスパゲッティ		食塩相当量	0.3 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
スパゲッティ	15g	① 玉ねぎ、人参を千切りし 鍋に水をいれ煮込む。 ② スパゲッティは、沸騰したお湯にいれ、ゆでてザルにあげておく。 ③ ①→煮たら切ったわかめと塩・コンソメをいれ味を整える。		
人参	10g			
玉ねぎ	20g			
わかめ	3g			
洋風だし(コンソメ)	0.5g			
食塩	0.3g			
おすすめする理由、利用者の声				
具たくさんで食ベゴたえのあるスープで献立の中では特に子ども達に人気があります				

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

※健康づくり推進課使用欄※	
施設No	グループ
21	4


献立名	鶏の酢醤油煮		食塩相当量	0.5 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
鶏もも肉	35 g	① 鍋に砂糖、醤油、酢、水50ml、しょうがを入れ、煮立たせる。 ② 鶏もも肉を加えて煮込む。		
砂糖	3 g			
酢	3ml			
醤油	3ml			
しょうが	1 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
お酢を足すことで酸味が物足りなさを和らげ、塩分を減らすことができます。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
22	5

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	さばのミルク煮		食塩相当量	0.3 (0.6) g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
骨なしさば	50 g	①さばに塩を振りかけ、余分な水分をふき取ります。 ②調味料を混ぜ合わせ鍋でひと煮たちさせます。 ③ホテルパンにさばを並べ、②をまわしいれます。 ④スチコン調理します。(コンビ170℃・10分余熱後、130℃で30分加熱) ⑤盛り付けて完成です。		
食塩	0.1 g			
牛乳	17 g			
白みそ	5 g			
上白糖	3.5 g			
料理酒	3.5 g			
万能ねぎ	2 g			
おすすめする理由、利用者の声		写真		
さばの味噌煮よりもまろやかな味で、子供にも大人にも人気のレシピです。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
23	5

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	ほうれん草の白あえ		食塩相当量	0.3 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
ほうれん草	20 g	1. ほうれん草を2cmに切ってゆでる。 2. 人参を2cmの細切りにしてゆでる。 3. ひじきを水で戻し、ゆでて熱いうちにしょうゆをかける。 4. 豆腐をゆでて水切りしてつぶす。 5. ねりごま、砂糖、塩を混ぜる。 6. 1～5を混ぜる。		
人参	10 g			
ひじき	0.5 g			
木綿豆腐	30 g			
ねりごま	3 g			
砂糖	1.5 g			
食塩	0.2 g			
しょうゆ	0.3 g			
おすすめする理由、利用者の声		写真		
栄養価も高く、離乳食にも利用できます。ごまの風味が減塩につながっています。				

施設No	グループ
24	5

1 レシピ紹介


食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	豚汁		食塩相当量	0.8 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
豚もも肉	10 g	①ごぼうは斜めに2~3mm程の厚さに切り、柔らかくなるまで下茹でする。 ②糸こんにゃくも下茹ですておく。 ③じゃが芋、人参は厚さ5mm程度のいちよう切りにする。長ねぎは小口切りにしておく。 ④長ねぎ以外の具材を油で炒め、水を入れ火が通るまで煮る。 ⑤火が通ったら、だし、みそを入れ、最後に長ねぎを入れて、再度加熱し完成。		
糸こんにゃく	5 g			
ごぼう	5 g			
じゃが芋	10 g			
人参	5 g			
長ねぎ	3 g			
大豆水煮	5 g			
油	0.5 g			
だし	0.5 g			
みそ	3.5 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
先生方から「汁物が人気で、野菜が苦手な子どもでもよく食べる」との意見をもらった。不足しがちな野菜、豆類を効率よく摂取できると思い、献立に取り入れました。このほかにも大根や白菜、きのこ類など、旨みのつよい野菜をたくさん使用したみそ汁も提供しています。				

施設No	グループ
26	5

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	かぼちゃスープ		食塩相当量	g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
卵	15	① 長ねぎは斜めに切ると水は出し、塩しょうゆで味つけをし、水溶きマヨネーズを軽くとろみをつける ② ほうろく芋は小さく切ると、さじゆでる ③ ボールに卵を割りほぐし、①にゆず汁を流し入れる ②を加えてゆで煮する		
ほうろく芋	10			
手しぼり	0.5			
だし醤油	0.6			
けずり節	0.6			
塩	0.7			
しょうゆ	1.5			
マヨネーズ	1			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
茹で白、炒り白の卵はスープにはお水よく合はる				

施設No	グループ
27	6

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	ミルクカレースープ		食塩相当量	1.3 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
ウインナー	8 g	①ウインナー、キャベツ、エリンギ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじんを切る。 ②切ったかぼちゃは、蒸す。 ③かぼちゃ以外の材料を鍋に入れ、水を入れて加熱する。 ④全体に火が通ったらコンソメとカレー粉、牛乳を入れて味付けをする。 ⑤スープを盛った器に最後かぼちゃを入れたら完成。		
キャベツ	10 g			
エリンギ	5 g			
かぼちゃ	8 g			
たまねぎ	8 g			
にんじん	5 g			
牛乳	20 g			
コンソメ	3 g			
カレー粉	0.5 g			

おすすめする理由、利用者の声

- ・かぼちゃの甘さとほのかなカレー粉も効いていてまるやかで優しいスープとなっている。
- ・かぼちゃはスープに入れると崩れてしまうので最後に器に入れることで形がくずれないように、溶け込まないように工夫した。
- ・子どもたちからは、「カレーの味しておいしい」「辛くないから飲める」などという声があった。

写真



※イメージ写真

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

施設No	グループ
28	6

献立名	野菜皮のきんぴら（カレー風味）		食塩相当量	0.6 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
人参の皮	85 g	①人参の皮は太めの千切り、ピーマンは縦の細切りにし、半分に切る。しめじは小房に分ける。 ②フライパンに油を熱しピーマン以外の野菜を入れ炒める。しんなりしてきたらピーマン調味料を入れ全体がなじむ様に炒めできあがり。		
ピーマン	10 g			
しめじ	25 g			
サラダ油	2.3 g			
しょうゆ	2.5 g			
砂糖	2.5 g			
カレー粉	1.2 g			

おすすめする理由、利用者の声

給食を作る時は、人参の皮を剥くので何かに使用できないか考えレシピが出来ました。皮を使うので食品ロスにもなると思います。カレー粉を使うので薄味でも美味しいと思います。皮は他にも大根でも代用出来ると思います。

写真



施設No	グループ
29	6

1 レシピ紹介


食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名		五色和え		食塩相当量	5
食品名	一人当たり 純使用量	調理方法			
ほろひん草	30g	① ほろひん草、おやし、人参、元の手を1cm程度に切りゆでる。 ② 中華野菜を水切りし、かつお節、しょうゆ、ごま油を味付けする。			
おやし	15g				
人参	5g				
元の手	5g				
かつお節	0.5g				
しょうゆ	1g				
ごま油	1g				
コン	3g				
おすすめする理由、利用者の声				写真	
かつお節のうま味と香し、ごま油の香り、かつお節の旨味と香りがよく、しょうゆが甘みと旨味をカバーしています。				写真	

施設No	グループ
30	6

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名		鶏肉のさっぱり煮		食塩相当量	0.5 g
食品名	一人当たり 純使用量	調理方法			
鶏もも肉	50 g	① 鶏肉は3cm角にカットする。 ② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。 ③ ②に④を加え、強火で水気を飛ばしながら煮詰める。 ④ ある程度煮詰まったところで、酢を加え、火を止める。 ⑤ 小松菜を3cmの長さに切ってから茹でて水気を切る。 ⑥ ④から鶏肉を取り出し、残った煮汁に⑤を入れて温める。 ⑦ 鶏肉を盛り付け、⑥の小松菜を添えて完成。			
ごま油	1 g				
◎だし汁 (かつお・昆布)	15 g				
◎しょうゆ	2.5 g				
◎砂糖	2 g				
◎みりん	0.5 g				
酢	1.5 g				
小松菜	10 g				
おすすめする理由、利用者の声				写真	
かつお節と昆布の出汁を効かせて、しっかりと味を感じられる一品です。また、最後に酢を加えることで味にメリハリが出て塩分の物足りなさをカバーすることができます。					

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	いんげんの胡麻マヨドレ和え		食塩相当量	0.4 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
さゆいんげん	30	① いんげんを10分ゆでる ② 人参をスライサーで切り、ゆわらかくなるまでゆでる ③ ゆでたいんげんと人参を水気がなくなるまでざり調味料で和える		
人参	10			
すりごま	0.6			
マヨドレ	5			
こいくちしょうゆ	2			
上白糖	0.2			
おすすめする理由、利用者の声 胡麻を多めに入れることで、減塩にもつながり、野菜嫌いの子どもたちもよく食べます。 いんげんだけに、胡麻とマヨネーズでコクがでて、食べやすい味づけになっています。			写真	

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	鶏肉のさっぱり煮		食塩相当量	0.5 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
鶏もも肉 (10gカット)	50 g	① 固ゆでのゆで卵を作り、殻をむいておく。 ② 鍋にしょうゆ・砂糖・すし酢・皮をむいた生姜・水を入れて煮立てる。 ③ 鍋に鶏もも肉とゆで卵を加えて、鶏もも肉に火が通るまで煮る。 ④ ゆで卵を取り出し、半分に切る。 ⑤ 皿に鶏もも肉とゆで卵 (1/2サイズ) を盛りつけて完成。		
鶏卵	30 g			
生姜	1 g			
しょうゆ	2 g			
砂糖	1 g			
すし酢	0.6 g			
おすすめする理由、利用者の声 ・すし酢の酸味と生姜の風味で薄味でもおいしく食べることができる。			写真	



施設No	グループ
33	7

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	れんこんとこんにゃくのひじき入り生姜炒め		食塩相当量	0.4 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
れんこん水蒸	10g	① れんこんは半カットに切り、人参は干切りに切る。万能ねぎは小口切りに、しょうがはみじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。 ② フライパンにごま油をひいて、しょうがを入れて香りが出たら、れんこん、人参を炒め、れんこん、ひじきを入れ、調味料を入れて炒め煮にする。 ③ 味がついたら、白ごま、万能ねぎを入れて軽く炒める。		
人参	7g			
糸こんにゃく	5g			
芽ひじき(乾燥)	0.5g			
しょうが	1g			
万能ねぎ	1g			
白ごま	0.3g			
おろし	2g			
しょうゆ	3g			
ごま油	0.5g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
<p>しょうがやごまを入れる事でうま味と風味が増し、食べやすい薄味の料理になり、食欲増進につながります。</p>				

施設No	グループ
34	7

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	具だくさんみそ汁		食塩相当量	0.75 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
豚ひき肉	10 g	①大根、人参、じゃが芋はいちょう切り ごぼうはさがき 長葱は小口切りにする。 ②鍋で豚ひき肉を炒めたら、長葱以外の野菜を入れ、軽く炒めてから水とだしを入れ具材がやわらかくなるまで煮る。(あく取りもする) ③長葱を入れひと煮立ちしたら火を止めみそを溶き入れる。		
大根	10 g			
人参	5 g			
じゃが芋	10 g			
ごぼう	5 g			
長葱	3 g			
だし	0.5 g			
みそ	4 g			
水	150 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
<p>ごぼうや豚ひき肉からもだしが出ます。具だくさんなので普通のみそ汁よりも汁の量が少なくてすみます。</p>				

施設No	グループ
35	7

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	白かぶと胡瓜のサラダ		食塩相当量	0.4 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
白かぶ	40g	かぶは皮をむいて半分に切った後、うす切りにする。きゅうりはうす切りにします。ビニール袋にかぶときゅうりを入れ、昆布茶を加えてよくもんで30分ほど室温で放置する。		
胡瓜	50g			
昆布茶	1g			
ドレッシング		ドレッシング		
皮をむいたりんご	30g	皮をむいたりんごはすりおろします。耐熱容器に入れ、600Wで1分加熱します。熱いうちにホワイトビネガーを入れます。オリーブオイル、こしょうを加えます。		
オリーブオイル	5g	かぶを皿に盛り、ドレッシングをかけた後完成です。		
ホワイトビネガー	3g			
こしょう	少々			
おすすめする理由、利用者の声				
昆布茶を使うことで、昆布のうま味が味めると思っています。				



施設No	グループ
36	7

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。


献立名	五目煮		食塩相当量	0.4 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
ひじき	3 g	①ひじきを水で戻す ②人参・さつま揚げは、さいの目切りにする ③鶏むね肉は皮をとり、大豆と同じ大きさに切る ④人参は柔らかくなるまでゆで、ひじき・鶏肉をいれ、再びしっかり火をとおす ⑤ザルにあける。すべての具を入れ、火にかけながら味付けをする		
人参	14 g			
大豆	8 g			
さつま揚げ	10 g			
鶏むね肉	8 g			
醤油	0.8 g			
みりん	0.8 g			
おすすめする理由、利用者の声				
ひじきやさつま揚げの素材の味をいかすことで、調味料も少なくすることができ、減塩につながる。				
写真				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
37	8

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

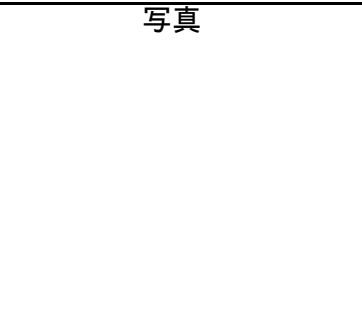
献立名	和風マカロニサラダ		食塩相当量	0.6 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
マカロニ	10 g	<調味料> マヨネーズ 15g 醤油 2ml 塩 0.1~0.2g 砂糖 1g かつお節 2g~3g ・マカロニは軟らかめに茹で、流水で冷やし水切りする 人参は千切り、茹でて粗熱をとる ほうれん草は茹でて水にさらし、しばって食べやすく切る ・ボールに冷ました材料を入れ調味料を加えて和える		
ほうれん草	20 g			
人参	10 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
かつお節を使うことで風味が良く、調味料も少なく済むので薄味でも食べやすいサラダです。 ツナを使うより塩分も油分も控えられます。そして何よりかつお節が味をまとめてくれます。香りも一役かっています。 食育参観日では保護者の方にも好評でした。				

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ
38	8

1 レシピ紹介


食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	小松菜とキャベツの納豆和え		食塩相当量	0.2 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
・小松菜	10 g	①小松菜・キャベツを、1cmくらいの長さに切る。 ②キャベツから茹で、時間差で小松菜も一緒に茹でる。 ③②を冷水で冷やし、水けを切る。 ④ボールに、納豆・めんつゆ・ごま油を入れ混ぜる。 ⑤③を手で絞り、④に入れ混ぜ合わせて完成。		
・キャベツ	20 g			
・ひきわり納豆	5 g			
・めんつゆ	2 g			
・ごま油	1 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
・納豆とごま油を入れることによって、豆の旨味とごま油の香りで、薄味でもおいしく野菜が食べられる。				

1 レシピ紹介

施設No	グループ
39	8


食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	鶏肉とじゃがいものさっぱり煮		食塩相当量	0.4 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
鶏もも肉	40 g	①じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。鶏もも肉も一口大に切る。 ②しょうがは皮をむいてすりおろす。 ③水と酢以外の調味料を鍋に入れて火にかけて、煮立ったら①を入れて煮る。 ④食材に火が通ってきたら、②と酢を入れてさらに煮ていく。煮汁が少なくなったら完成。		
じゃがいも	40 g			
しょうが	1 g			
砂糖	1.4 g			
醤油	1.2 g			
酢	1 g			
顆粒和風だし	0.3 g			
水	20 g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
程よい酸味と生姜の風味があり、塩分控えめでも物足りなさを感じない味になっています。				

1 レシピ紹介

施設No	グループ
40	8

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	沢煮椀		食塩相当量	0.6 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
・豚もも肉	10 g	①ごぼうをさがきにして水にさらす。 ②豚肉を下茹でし、脂抜きする。 ③春雨は、あらかじめ茹でてお椀に入れる。 ④②の豚肉とねぎ以外の食材を千切りにする。 ⑤鍋にだし昆布を入れて火にかける。 ⑥食材を入れ煮る。 ⑦酒、しょうゆ、塩で味付けし、最後に小口切りした葱を入れ一煮立ちさせて火を止める。		
・人参	3 g			
・ごぼう	3 g			
・たけのこ (水煮)	3 g			
・舞茸	3 g			
・えのき茸	3 g			
・かまぼこ	3 g			
・春雨	4 g			
・ねぎ	2 g			
・だし昆布	0.5 g			
・しょうゆ	1 g			
・塩	0.3 g			
・酒	0.5 g			
具だくさんの食材とだし昆布からの旨味で、塩分を控えても薄味でおいしく食べることができます。				

施設No	グループ
41	8

1 レシピ紹介

食塩をおさえたおすすめレシピを紹介してください。

献立名	ホクホク肉じゃが		食塩相当量	0.3 g
食品名	一人当たり 純使用量	調理方法		
牛肉	40 g	だし汁作り ①水に昆布を入れ60分くらい浸ける。 ②煮干しを入れ、弱火から中火でゆっくり煮出します。沸騰直前に昆布を取り出す。 ③沸騰したら弱火で5分煮て、ザルでこす。 肉じゃが ①じゃがいも、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切って、じゃがいもは水に浸けておく。 ②鍋に油をひき、牛肉を入れて色が変わるまで炒めたら、野菜を入れて炒める。 ③だし汁、調味料を入れ中火のまま落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮詰めて完成。		
じゃがいも	50 g			
人参	10 g			
玉ねぎ	20 g			
しょうゆ	2 g			
砂糖	2 g			
酒	2 g			
だし昆布	2 g			
煮干し	2 g			
水	200 ml			
おすすめする理由、利用者の声		写真		
昆布と煮干しだしを使用すると、相乗効果でうま味や甘みを強く感じるので調味料を控えられる。				