

給食人気メニュー(減塩食)

- ◎ 鮭のおろし煮
- ◎ 白身魚のマヨネーズ焼き
- ◎ 豆腐のそぼろ煮
- ◎ 豚肉のプルコギ風
- ◎ ごぼうの炒り煮
- ◎ 豚肉とナスの味噌炒め
- ◎ カリフラワーのピクルス
- ◎ カリフラワーのコンソメ煮
- ◎ 菊菜のゆば和え
- ◎ 小松菜のからし和え
- ◎ タラのカレーフライ
- ◎ ナスの味噌炒め
- ◎ 冬瓜のあんかけ
- ◎ 菊菜のわさび和え
- ◎ 山芋の甘酢和え

◎ 鮭のおろし煮

[1人分 エネルギー127kcal 塩分1.1g]

【材料】 (1人分)

* 鮭 80g
→ 食塩 0.2g

* 料理酒 5ml
* みりん 5ml
* しょうゆ 5ml
* 水 40ml

* 大根おろし 50g
* ふき水煮 40g } (A)

【作り方】

1. 鮭は塩をふり置いておく。その後、熱湯をかけて霜降りをする。
2. (A)を合わせ煮汁を作る。
3. 煮汁に鮭・大根おろし・ふきを入れて煮る。



◎ 白身魚のマヨネーズ焼き

[1人分 エネルギー160kcal 塩分1.0g]

【材料】 (1人分)

* ホキ(白身魚何でも可)	80g
* 食塩	0.3g
* こしょう	少々
* マヨネーズ	10g
* サラダ油	2g
* パセリ	少々

【作り方】

- 1.白身魚に塩こしょうをしておく。
- 2.クッキングペーパーにサラダ油を塗り、塩・こしょうをしておいた魚を並べる。
- 3.2にマヨネーズをかけ、パセリを散らしトースターや魚焼きグリル等で約7分焼く。

(付け合わせ アスパラ炒め)

【材料】 (1人分)

* グリーンアスパラ	30g
* コーン	5g
* 食塩	0.2g

【作り方】

- 1.アスパラの根元の固い部分を取り
適当な大きさにカットする。
- 2.アスパラを塩ゆでする。
- 3.冷凍のコーンの際はさっと茹でる。缶詰の場合は水分を切っておく。
- 4.2と3を合わせ塩で味を調える。



～マヨネーズ～

塩分量が少ない調味料なので、オススメです☆

濃口醤油(大さじ1)→1.8g
マヨネーズ(大さじ1)→0.2g



◎ 豆腐のそぼろ煮

[1人分 エネルギー81kcal 塩分0.5g]

【材料】 (1人分)

* 木綿豆腐	50g
* 鶏むねひき肉	20g
* にんじん(干切り)	10g
* 濃口しょうゆ	4g
* 砂糖	2g
* かつおだし	40ml
* 片栗粉	1g
* 青ねぎ(小口切り)	5g



【作り方】

- 1.豆腐は適当な大きさに切り、鶏むねひき肉は沸騰したお湯でさっと茹でる。
- 2.鍋に豆腐、鶏むね肉、人参を入れ、味を付けておいた出汁で煮る。
- 3.2に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.器に盛り、ねぎをのせる。

とろみをつける際に豆腐が崩れてしまうので注意

とろみをつけることで、
少しの調味料でも味を感じやすくなります！



◎ 豚肉のプルコギ風

[1人分 エネルギー220kcal 塩分1.1g]

【材料】 (1人分)

* 豚肉こま切れ	70g	
* 玉ねぎ(5mmスライス)	40g	
* しめじ	20g	
* グリーンアスパラ	15g	
* にんじん(短冊切り)	15g	
* おろししょうが	0.2g	
* おろしにんにく	0.1g	
* サラダ油	3g	
* 砂糖	3g	} (A)
* 料理酒	7ml	
* 濃口しょうゆ	7ml	
* ごま油	3g	



【作り方】

1. しめじは、石づきを外しほぐしておく。
2. アスパラは根元の固い部分を取り4cm位に切る。
3. (A)を合わせておく。
4. 冷たい状態の油ににんにく・しょうがを入れ火をつけ香りを出し、豚肉を炒める。
5. 4の肉に火が入りかけたら、野菜を入れ炒める。
6. 肉・野菜に火が通れば、合わせておいた調味料を入れ、味をつける。
7. ごま油をまわしかけ、強火で炒める。

◎ごぼうの炒り煮

[1人分 エネルギー54kcal 塩分0.4g 食物繊維3.7g]

【材料】 (1人分)

* こんにゃく	30g
* ごぼう(ささがき)	40g
* にんじん(短冊切り)	10g
* サラダ油	2g
* みりん	3g
* 濃口しょうゆ	3ml
* だし	30ml
* 青ねぎ(小口切り)	5g



【作り方】

- 1.こんにゃくは2cm×5cm位の短冊切りにする。
- 2.鍋にサラダ油を敷き、コンニャク・ごぼう・人参を炒める。
- 3.(A)を合わせ煮汁を作り、1を入れて煮る。
- 4.皿に盛り、青ねぎを盛る。

～食物繊維の効果～

こんにゃくやごぼうには、食物繊維が多く含まれています。

食物繊維は、腸内環境を整えてくれるだけでなく、

脂質・糖・ナトリウムなどの排出を助ける働きがあります◎

[参照]厚生労働省e-ヘルスネット「食物繊維」

◎ 豚肉とナスの味噌炒め

[1人分 エネルギー242kcal 塩分0.9g]

【材料】 (1人分)

* 豚肉こま切れ	70g	
* 揚げなす(乱切り)	40g	
* 玉ねぎ(乱切り)	30g	
* にんじん(短冊切り)	15g	
* いんげん	10g	
* サラダ油	3g	
* 中華味(顆粒)	0.5g	} 合わせ調味料
* 砂糖	2g	
* みりん	2g	
* 料理酒	5g	
* 白みそ	5g	
* しょうが	0.3g	
* 片栗粉	1g	

【作り方】

1. いんげんは2~3cmで切り、生姜はすりおろす。
2. フライパンにサラダ油を入れ、おろし生姜・豚肉・野菜を炒める。
3. 豚肉・野菜に火が通れば、合わせ調味料で味をつける。
4. 3を水溶き片栗粉で止める。



◎カリフラワーのピクルス

[1人分 エネルギー28kcal 塩分0.5g]

【材料】 (1人分)

* カリフラワー	40g
* ピーマン	20g
* 黄ピーマン	10g
* 赤ピーマン	10g
* 砂糖	2g
* 食塩	0.5g
* 穀物酢	4g



【作り方】

- 1.カリフラワーは房取りし、ピーマン類は細切りにする。
- 2.1を茹でて、ざるにあげて冷ます。
- 3.鍋に調味料を合わせ軽く沸騰させ砂糖・塩を溶かす。
- 4.野菜が温かいうちに3の調味液に漬け込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

◎カリフラワーのコンソメ煮

[1人分 エネルギー35kcal 塩分0.7g]

【材料】 (1人分)

* カリフラワー	60g
* 玉ねぎ(5mmスライス)	30g
* チキンコンソメ	1.5g
* 淡口しょうゆ	0.5ml
* 水	50ml
* スイートコーン	3g
* グリーンピース	3g



【作り方】

- 1.カリフラワーは小房にわけろ。
- 2.玉ねぎを茹でる。
- 3.玉ねぎがしんなりしたら、カリフラワーを入れ茹でる。
- 4.3にコンソメ・醤油を入れ、味を調える。
- 5.4にコーン・グリーンピースを入れ、一煮立ちさせる。

◎ 菊菜のゆば和え

[1人分 エネルギー27kcal 塩分0.5g]

【材料】 (1人分)

* 春菊	70g
* 平ゆば	0.5g
* 濃口しょうゆ	3g
* みりん	2g



【作り方】

- 1.春菊は3cm～4cm位にカットし水洗いする。
- 2.平ゆばはお湯で戻す。みりんは火にかけて、アルコールを飛ばす。
- 3.春菊は茹でてしっかり水を切り、戻した湯葉と調味料を入れて和える。

◎ 小松菜のからし和え

[1人分 エネルギー32kcal 塩分0.4g]

【材料】 (1人分)

* 小松菜(1.5cmの小口切り)	70g
* 油揚げ(短冊切り)	5g
* 濃口しょうゆ	3g
* 練りからし	0.3g



【作り方】

- 1.小松菜と油揚げを茹でて、しっかり水分を切る。
- 2.調味料を合わせ、よく混ぜる。

◎タラのカレーフライ

[1人分 エネルギー223kcal 塩分0.8g]

【材料】（1人分）

* タラ	80g
* 食塩	0.4g
* こしょう	少々
* カレー粉	1g
* 薄力粉	8g
* 卵	5g
* パン粉	10g
* 揚げ油	8g

(付け合わせ 野菜炒め)

* ピーマン	40g
* 玉ねぎ	20g
* 食塩	0.1g
* サラダ油	1g



【作り方】

- 1.カレー粉と薄力粉を混ぜておく。
- 2.タラに塩こしょうをし、1の粉・卵・パン粉の順につける。
- 3.180℃に熱した油でタラを揚げる。
- 4.添えのピーマン・玉ねぎを炒め塩で味を調える。

香辛料を使うと減塩につながります！

◎わさび、カレー粉、からし 等



◎ナスの味噌炒め

[1人分 エネルギー62kcal 塩分0.6g]

【材料】 (1人分)

* なす(乱切り小)	80g
* にんじん(いちょう切り)	15g
* サラダ油	3g
* 砂糖	2g
* 白みそ	3g
* 濃口しょうゆ	1.5g
* 料理酒	1.5g



【作り方】



- 1.調味料は合わせておく。
- 2.なすとにんじんを炒める。
- 3.野菜に火が通れば、合わせておいた調味料を加えて味をつける。

◎冬瓜のあんかけ

[1人分 エネルギー21kcal 塩分0.2g]

【材料】 (1人分)

* 冬瓜(乱切り)	80g	} (A)
* 減塩しょうゆ	3g	
* みりん	1g	
* だし	30ml	
* 片栗粉	1g	



【作り方】

- 1.冬瓜は皮をむきワタを取り、竹串が通るまで茹でる。
- 2.(A)の調味料で冬瓜を煮込む。
- 3.2を水溶き片栗粉でとろみをつける。

◎ 菊菜のわさび和え

【1人分 エネルギー34kcal 塩分0.7g】

【材料】 (1人分)

* 春菊	80g
* ツナ	15g
* 濃口しょうゆ	3.5g
* おろしわさび	0.3g



【作り方】

- 1.春菊を茹でて、よく絞る。
- 2.春菊とツナを混ぜて、わさび醤油で味付けする。



◎ 山芋の甘酢和え

【1人分 エネルギー55kcal 塩分0.2g】

【材料】 (1人分)

* 長芋	50g	
* きゅうり	30g	
* 砂糖	4g	} (A)
* 穀物酢	6g	
* 淡口しょうゆ	1.0ml	



【作り方】

- 1.長芋は皮をむき、2cm×4cmの拍子木切りにする。
- 2.きゅうりは輪切りにして、塩もみし、塩抜きをしたあとに絞る。
- 3.(A)を合わせておく。
- 4.長芋ときゅうりを(A)で合える。

