

減塩・野菜たっぷり 料理レシピ集

働き盛り
世代
のための

目次

【入賞レシピ】

- | | | |
|---|-------------------|------------------|
| 1 | 豚肉マスタードマリネ | (主菜・複合料理部門 最優秀賞) |
| 2 | 野菜のトマト煮 | (副菜部門 最優秀賞) |
| 3 | 鶏肉の南蛮漬風 | (主菜・複合料理部門 優秀賞) |
| 4 | トマトサラダ | (副菜部門 優秀賞) |
| 5 | 鶏肉ときのこの粒マスタード味噌炒め | (主菜・複合料理部門 審査員賞) |
| 6 | 夏野菜味噌汁 | (副菜部門 審査員賞) |

【主菜】

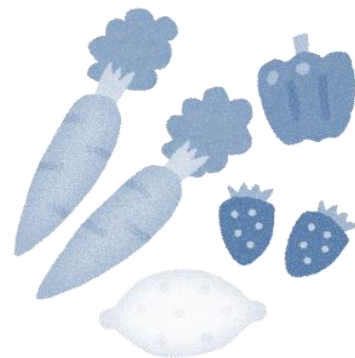
- 7 鶏の中華風唐揚げ
- 8 野菜たっぷりミートボール
- 9 たっぷり揚げ野菜と鶏のみぞれ蒸し
- 10 スズキのラビゴットソースがけ
- 11 蒸しかレイの野菜あんかけ
- 12 鶏肉のカシューナッツ炒め
- 13 豆腐チャンプルー
- 14 鮭のちゃんちゃん焼き
- 15 豆腐のカリフラワーグラタン

【副菜】

- 16 ほうれん草もやし浸し
- 17 人参しりしり
- 18 夏野菜のピクルス
- 19 新玉ねぎとシラスのサラダ
- 20 切り干し大根のカレー風煮
- 21 ほうれん草のマヨしょう油和え
- 22 元気かき揚げ

【複合料理】

- 23 野菜たっぷりのヘルシーお好み焼き
- 24 夏野菜サラダうどん



豚肉マスタードマリネ

(1人分 159kcal、食塩相当量 0.6g、調理時間 10分)

野菜を多く摂取することができる主菜です。
粒マスタードを使用し、辛味、香りを生かして、塩分を控えています。



材料: (1人分あたり)

豚ヒレ肉 60g、玉ねぎ 25g、きゅうり 20g、トマト 50g、バジル 1g
【マリネ液】 酢 15g(大さじ 1)、オリーブ油 4g(小さじ 1)、塩 0.2g、粒マスタード 8g

作り方:

- ①野菜は角切りにし、玉ねぎはゆでておく。
- ②豚ヒレ肉を蒸す。
- ③マリネ液を混ぜ合わせておく。
- ④更に①・②を入れ、③をかけ、バジルを添える。

レシピ提供：洲本伊月病院

1

野菜のトマト煮

(1人分 49kcal、食塩相当量 0.4g、調理時間 20分)

野菜から出るうま味とホールトマトの酸味、うま味を生かして、塩分をおさえることができます。



材料: (1人分あたり)

なす 15g、玉ねぎ 20g、赤ピーマン 10g、黄ピーマン 10g、サラダ油 3g(小さじ 3/4)、ホールトマト 15g、コンソメ 1g、ドライパセリ 0.1g

作り方:

- ①なすは小さめの乱切りに、玉ねぎは 1.5cm 角の角切り、赤ピーマン、黄ピーマンはスライス状に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、カットした野菜を炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶして加え、煮込む。
(途中、水分を調節し、焦げ付かないように水分を適宜加える。)
- ④コンソメを加えて味をととのえ、程よく煮詰まったら完成。

レシピ提供：特別養護老人ホーム聖隷カーネーションホーム
(献立作成受託：株式会社 L E O C)

2

鶏肉の南蛮漬風

(1人分 239kcal、食塩相当量 0.7g、調理時間 20分)

酸味をきかせて減塩でもおいしく食べられます。
地元の玉ねぎ、レタス、わかめがたくさん食べられます。



材料: (1人分あたり)

鶏むね肉 80g、小麦粉 6g(小さじ 2)、無塩バター 3g(小さじ 3/4)
【A】 玉ねぎ 30g、人参 10g、ピーマン 10g)、干しわかめ 1g、レタス 50g
【B】 酢 6g(小さじ 1・1/5)、砂糖 4g(小さじ 1・1/3)、薄口醤油 2g(小さじ 1/3)

作り方:

- ①鶏むね肉に小麦粉をつけ、バターで焼く。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマン、わかめ、レタスは全て細切りにする。
- ③合わせ酢(B)を作り、Aを和える。
- ④皿に千切りレタスを敷き、鶏むね肉を乗せ、わかめを添え、酢で和えた野菜を盛る。

レシピ提供：順心淡路病院

3

トマトサラダ

(1人分 87kcal、食塩相当量 0.2g、調理時間 15分)

レモンで夏らしく、さっぱりと！淡路島玉ねぎを使って！



材料: (1人分あたり)

トマト 35g、玉ねぎ 20g、大葉 1/5 枚(0.2g)、サラダ油 6g(小さじ 1・1/2)、酢 5ml(小さじ 1)、レモン汁 10ml(小さじ 2)、塩 0.2g、こしょう 0.01g、みりん 6ml(7.2g)

作り方:

- ①トマトは湯むきして 1cm 角切り、玉ねぎはみじん切りにして(電子レンジで)蒸す。
- ②調味料と①を混ぜ合わせる。

レシピ提供：特別養護老人ホーム淡路栄光園
(献立作成受託：株式会社 L E O C)

4



鶏肉ときのこの粒マスタード味噌炒め

(1人分 395kcal、食塩相当量 1.4g、調理時間 30分)

カロリーの高い鶏むね肉を唐揚げにし、減塩の工夫として、粒マスタードを使用しました。また、野菜だけでなく、きのこ類を使用することで、噛む回数を増やすようにしました。

材料：(1人分あたり)

鶏むね肉 30g×3個、薄力粉 5g(小さじ 1・2/3)、サラダ油適宜
玉ねぎ(くし切り)40g、人参(短冊切り)10g、しめじ(ほぐす)20g、えのき(小さめに切る)、エリンギ(短冊切り)、オリーブオイル 4.8g(小さじ 1・1/5)、おろしにんにく 0.5g
【調味料】 粒マスタード 7.5g、味噌 8g(小さじ 1・1/3)、酒 15g(大さじ 1)、砂糖 0.8g(小さじ 1/4)
【付け合わせ】 キャベツ(千切り)50g、ブロッコリー(房に分ける)20g、花人参 2個(20g)
【トッピング】 ねぎ(刻み)5g

作り方:

- ①鶏肉は唐揚げにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たら玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、エリンギを炒める。
- ③②に火が通れば、調味料を加える。
- ④ブロッコリー、花人参は茹でる。
- ⑤お皿にキャベツ、ブロッコリー、鶏肉を盛り付け、③をかける。

5

レシピ提供：サンフードサービス株式会社



夏野菜味噌汁

(1人分 50kcal、食塩相当量 1.1g、調理時間 10分)

野菜がたっぷりと摂取できる具だくさんの味噌汁です。
みょうがの香りがして、うす味でもおいしくいただけます。

材料：(1人分あたり)

味噌 9g(小さじ 1・1/2)、だし汁 120ml、かぼちゃ 25g、なす 25g、しめじ 10g、オクラ 10g、みょうが 3g

作り方:

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②だし汁を加熱し、味噌を溶かし、①を入れた汁椀に注ぎ入れる。

6

レシピ提供：洲本伊月病院

主菜レシピ

鶏の中華風から揚げ

(1人分 406kcal、食塩相当量 1.3g、調理時間 25分)

鶏に下味をつけて揚げ、たれに葱や生姜を入れることにより、減塩につながっています。



材料: (1人分あたり)

鶏もも肉 100g、塩少々、こしょう少々、片栗粉 5g、油 10g

【たれ】 白ねぎ 5g、生姜 1g、醤油 6g(小さじ 1)、酢 4g(小さじ 4/5)、砂糖 3g(小さじ 1)、ごま油 2g(小さじ 1/2)

【添え】 レタス 20g、ブロッコリー 20g

作り方:

- ①鶏もも肉に下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②たれを作り、からめる。
- ③食べやすい大きさにカットして盛り付ける。

レシピ提供: 特別養護老人ホーム千鳥会ゴールド

7

主菜レシピ

野菜たっぷりミートボール

(1人分 135kcal、食塩相当量 0.5g、
調理時間 25分(ひじきをを戻す時間を含めず))

野菜をたっぷり使ってミートボールにすると、子どもたちにも好評で人気のメニューです。野菜も海藻も抵抗なく食べてくれます。



材料: (1人分あたり)

合挽き肉 40g、ひじき(乾)1g、れんこん 10g、玉ねぎ 20g、人参 15g、ピーマン 5g、片栗粉 2g(小さじ 2/3)、油 1g、パン粉 3g、

【A】ケチャップ 5g(小さじ 5/6)、しょうゆ 1g(小さじ 1/6)、コンソメ 0.5g、砂糖 2g(小さじ 2/3)、片栗粉 2g

作り方:

- ①ひじきは水で戻して水気を切る。
- ②野菜はみじん切りにする。
- ③①、②、合挽き肉とパン粉を入れてよくこねる。
- ④丸型にまるめて揚げる。
- ⑤Aの調味料を煮立てて、ミートボールにからませる。(※添え野菜をつけるとさらに野菜を摂取できます。)

レシピ提供: 洲本市立鮎原保育園

8

主菜レシピ

たっぷり揚げ野菜と鶏のみぞれ蒸し

(1人分 145kcal、食塩相当量 1g、調理時間 20～30分)

酒蒸しすることにより、下ごしらえの調味料が不要のために減塩に！！
旬の野菜を素揚げすることにより、野菜の甘みがでて、味付けがポン酢＋
スダチのみでOK、減塩に！！



材料：（1人分あたり）

鶏 70g、大葉 1g、茄子 35g、パプリカ 25g、かいわれ大根 3g、大根おろし 30g、ブロッコリー 30g、人参 7g、ポン酢 15cc、スダチ 1/2 個、料理酒 5cc、白絞油 適量

作り方:

- ① 鶏肉、ブロッコリー、人参をスチームコンベクション（家庭では電子レンジ）で酒蒸しする。
- ② 茄子、パプリカをカットしたものを素揚げする。
- ③ お皿に大葉を敷き、その上に①の鶏を食べやすい大きさにカットして置き、その上に大根おろしをのせ、②の茄子、パプリカを盛り付け、その上からポン酢、スダチをかけて出来上がり。

レシピ提供：由良総合福祉センター

9

主菜レシピ

スズキのラビゴットソースかけ

(1人分 170kcal、食塩相当量 0.7g、調理時間 20分)

地元食材のスズキと玉ねぎを使用しています。
また、白ワイン、酢やトマトの甘味で薄味でもおいしく食べられます。



材料：（1人分あたり）

スズキ 80g、塩 0.2g、こしょう 0.01g、小麦粉 8g(小さじ 2・2/3)、油 1g(小さじ 1/4)、トマト 40g、玉ねぎ 30g、きゅうり 20g、ゆでブロッコリー 30g

【A】白ワイン 10g(小さじ 2)、酢 15g(大さじ 1)、砂糖 5g(小さじ 1・2/3)、塩 0.3g、薄口しょうゆ 1g(小さじ 1/6)、こしょう 0.1g、
※塩小さじ 1 = 6g、こしょう小さじ 1 = 2g

作り方:

- ① スズキに塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしたあと、フライパンに油を入れ、スズキを焼く。
- ② トマトと玉ねぎときゅうりはみじん切りにしておく。玉ねぎは水にさらしたあと、水切りをしておく。
- ③ ブロッコリーは茹でておく。
- ④ Aを混ぜ合わせ、さらに②の調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に①と③を盛り付ける。
- ⑥ ⑤の上に、④のソースをかける。

レシピ提供：中林病院(献立作成受託：日清医療食品株式会社)

10

主菜レシピ

蒸しカレイの野菜あんかけ

(1人分 191kcal、食塩相当量 1.2g、調理時間 30分)

野菜あんはだしを効かせて減塩に。あんかけにすることで魚にあんがからみ、味がしっかり感じます。



材料: (1人分あたり)

カレイ 80g、酒 2g(小さじ 2/5)、白菜 50g、人参 15g、しいたけ 15g、絹さや 10g、だし汁 50g(1/4カップ)、濃口しょうゆ 6g(小さじ 1)、みりん 6g(小さじ 1)、片栗粉 1g(小さじ 1/3)

作り方:

- ① カレイに酒を振り 15分蒸す。
- ② 食べやすい大きさに切った野菜をだし汁、みりん、しょうゆで火が通るまで煮る。
- ③ ②に水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④ ③を①にたっぷりかけてできあがり。

レシピ提供: 介護老人保健施設せんけい苑(献立作成受託: 富士産業株式会社)

11

主菜レシピ

鶏肉のカシューナッツ炒め

カシューナッツを炒め、香ばしさを出し、最後にトロミをつけることにより、味が全体に絡み、最後まで美味しく召し上がることが出来ます。



材料: (1人分あたり)

鶏もも肉 70g、片栗粉 2g、玉ねぎ 40g、竹の子 20g、人参 10g、ピーマン 10g、カシューナッツ 8g、植物油 2g、薄口しょうゆ 5.3g、鶏がらスープの素 0.6g、オイスターソース 1.3g、酒 4g、砂糖 1.3g、片栗粉 0.5g、水 1g

作り方:

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎ、人参は 1cm 角の角切りにしてスチームする。竹の子は穂先はくし切り、残りは 5mm 幅のイチヨウ切りにし茹でる。ピーマンは 1cm 角の角切りに切る。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に油を熱し、中火でカシューナッツを炒め、焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ 鍋に油を熱し、肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎ、人参、ピーマン、竹の子を加えて炒め合わせ、しんなりしたら、カシューナッツ、②を加え、最後に水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑥ メイン皿に盛り、完成。

レシピ提供: ケアハウス東浦エルベ

12

主菜レシピ

豆腐チャンプルー

(調理時間約 30 分)

豆腐と卵でボリュームたっぷりに仕上げました。



材料: (1人分あたり)

木綿豆腐 90g、ベーコン 15g、キャベツ 40g、ピーマン 15g、卵 40g、ごま油 2g、濃口しょうゆ 3g、酒 2g、オイスターソース 3g、だしの素 0.5g、かつお節 0.5g

作り方:

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② ベーコンは短冊切り、キャベツはざく切りにしてスチームする。ピーマンは細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を炒めしんなりしたら豆腐、調味料を加えて炒め合わせる。
- ④ ③に溶き卵を回し入れ、材料に絡めるようにして炒め、最後にかつお節を加えて絡める。

レシピ提供：南淡路病院(献立作成受託：メディス関西本部)

13

主菜レシピ

鮭のちゃんちゃん焼き

(調理時間 30 分)

野菜をふんだんに使用し、ボリュームのあるメニューです。

材料: (1人分あたり)

鮭 80g、塩 0.1g、こしょう 0.01g、キャベツ 30g、もやし 20g、しめじ 20g、ピーマン 10g、マーガリン 6g、味噌 7.5g、酒 2g、みりん 2g、砂糖 2g

作り方:

- ① 鮭は塩こしょうで下味をつける。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ 鮭にマーガリンを塗り、調味料をかけ、その上から野菜を置き、ラップをして蒸す。

レシピ提供：特別養護老人ホームかおりの丘(献立作成受託：メディス関西本部)

14

主菜レシピ

豆腐のカリフラワーグラタン

(1人分 185kcal、食塩相当量 1.2g、調理時間 40分)

ホワイトソースにカリフラワーを入れたことにより、エネルギーと塩分が抑えられています。

材料: (1人分あたり)

【ホワイトソース】カリフラワー60g、油 1g、バター1g、小麦粉 5g、淡路島牛乳 50cc、コンソメ 1g、木綿豆腐 50g

【具】鶏肉 20g、淡路玉ねぎ 20g、じゃがいも 20g、パプリカ 10g、塩こしょう 0.5g、油 1g、木綿豆腐 40g
とろけるチーズ 10g

作り方:

- ① ホワイトソースを作る。カリフラワーをさっと茹でた後、油で炒め、小麦粉をからめ、再度炒める。牛乳、豆腐を加え、フードプロセッサーでなめらかにホワイトソースを作る。
- ② 具は油で炒める。
- ③ をホイルケースに入れ、ホワイトソースをかけ、チーズをかけ、オーブン 220℃で 7分焼く。

レシピ提供：高山クリニック(献立作成受託：栄食メディックス株式会社)

15

副菜レシピ

ほうれん草もやし浸し

(1人分 19kcal、食塩相当量 0.7g、調理時間 10分)

野菜を湯がいてしぼることで、見た目の量が減り、野菜をたっぷり食べることができます。濃口しょうゆを減塩しょうゆ、出汁しょうゆにすることで減塩しやすくなります。



材料: (1人分あたり)

ほうれん草 30g、人参 10g、もやし 40g、濃口しょうゆ 4g

作り方:

- ① ほうれん草は 1cm 幅、人参は千切りにし、1.5cm 長さ、もやしは 1.5cm 長さに切る。
- ② 野菜をそれぞれ湯がいてしぼる。
- ③ 濃口しょうゆで和える。

レシピ提供：新淡路病院

16

副菜レシピ

人参しりしり

(調理時間 約 20 分)

野出汁とツナ缶からうま味が出るので、少ない調味料で作れます。



材料: (1人分あたり)

人参 35g、ツナ缶 15g、出汁 8g、濃口しょうゆ 2g(小さじ 1/3)、砂糖 1.5g(小さじ 1/2)、酒 2g(小さじ 2/5)

作り方:

- ① 人参は細切りにする。ツナは油をきる。
- ② 鍋に人参、ツナ缶、出汁、調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

レシピ提供：南淡路病院(献立作成受託：メディス関西本部)

17

副菜レシピ

夏野菜のピクルス

(調理時間 15 分(液を冷ます時間と野菜を漬ける時間は除く))

長時間漬けずに浅漬けや酢の物のような感覚で食べられるようにしました。

また、漬け汁はあまり盛り付けずに提供することで、減塩への工夫としました。淡路産のミニトマトと米酢を使用し、給食委員会が出た要望にお応えして初めて手作りでお出したものです。



材料: (1人分あたり)

ミニトマト(小)20g、きゅうり 20g、黄パプリカ 15g

<ピクルス液>【A】白ワイン 14cc、水 10cc、砂糖 5g、塩 0.6g、米酢 28cc、【B】鷹の爪少々、クローブ少々、粒黒こしょう少々、ローリエ少々

作り方:

- ① ピクルス液の材料Aの白ワイン、水、砂糖、塩を合わせ、火にかける。砂糖が溶けてアルコールが飛んだら酢を加え、火を止めて常温まで冷ます。
- ② きゅうりは輪切り、パプリカは短冊切り、ミニトマトは水分を良く拭き取り、爪楊枝で1個に4箇所くらい穴を開ける。
- ③ ②の材料を熱湯でサッと茹でてザルにあげ、冷ます。
- ④ ジッパー付きの保存袋に③を入れ、①を注ぐ。種を取った鷹の爪、ローリエ、粒黒こしょう、クローブを加えて空気を抜くようにして口を閉じ、冷蔵庫で保存する。5時間以上漬ける。(残った漬け汁はドレッシング等に利用することができる)

レシピ提供：養護盲老人ホーム五色園

18

副菜レシピ

新玉ねぎとシラスのサラダ

(1人分 25kcal、食塩相当量 0.7g、調理時間 10分)

淡路名産の玉ねぎ、しらすを使用しました。
しょうゆではなく、ポン酢にすることで塩分を抑えています。
火を使わないので簡単に調理できます。



材料: (1人分あたり)

玉ねぎ 40g、しらす 5g、わかめ 2g、ポン酢 5g

作り方:

- ① 玉ねぎはスライスし、水にさらす。
- ② わかめを水でもどし、塩抜きする。
- ③ さらに玉ねぎ、わかめを盛り、玉ねぎの上にシラスを散らし、ポン酢をかける。

レシピ提供: 東浦平成病院 (献立作成受託: メディス関西本部)

19

副菜レシピ

切り干し大根のカレー風煮

(1人分 43kcal、食塩相当量 0.7g、調理時間 30分)

カレー粉の風味で、調味料(塩分)を控えることができます。(ただし、カレー粉は入れすぎると辛くなるので注意してください。)
野菜やきのこ類を足してもおいしいです。



材料: (1人分あたり)

切り干し大根 4g、人参 15g、ベーコン 3g、砂糖 0.6g、しょうゆ 1g、コンソメ 1g、カレー粉 0.1g、水 20g、油 0.5g、グリンピース 3g

作り方:

- ① 切り干し大根は水でもどして水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② 人参、ベーコンは千切りにする。
- ③ ①・②を炒めて調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 最後に茹でたグリンピースを加える。

レシピ提供: 洲本市立鮎原保育園

20

副菜レシピ

ほうれん草のマヨしょう油和え

(1人分 52kcal、食塩相当量 0.2g、調理時間 20分)

ゴマとマヨネーズで、やや塩分を控えることができます。

茎わかめのある時期は、使用すると食感も楽しめて、おいしく頂けます。



材料: (1人分あたり)

ほうれん草 20g、きゅうり 15g、人参 15g、わかめ 3g(茎わかめの場合 10g)、

【A】しょう油 1g、ゴマ 3g、マヨネーズ 3g

作り方:

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりはうす切りにして塩もみし、水気を切る。
- ③ 人参は千切りにして茹でて、水気を切る。
- ④ わかめは食べやすい大きさに切り、さっとゆで水気を切る。
- ⑤ 全部の材料を調味料Aで和える。

レシピ提供: 洲本市鮎原保育園

21

副菜レシピ

元気かき揚げ

(調理時間 20分)

野菜の素材の味を生かし、えびやちりめんが持っている塩味、ひじきや

青のりの風味を生かし、塩を使わずに揚げます。(夏野菜と地元食材のちりめんを使用)



材料: (園児1人分あたり)

むきえび 10g、さつま芋 20g、ちりめん 1g、ひじき 1g、玉ねぎ 10g、人参 5g、ピーマン 2g、オクラ 2g、なす 5g、青のり 1g、天ぷら粉 12g

作り方:

- ① さつま芋、玉ねぎ、なすは5mm角、人参は3mm角、オクラは小口切りにする。
- ② ひじきは水で戻す。
- ③ ボウルに天ぷら粉、水を入れて混ぜ、野菜、むきえび、ちりめん、青のりを混ぜ、スプーンですくって油で揚げる。

レシピ提供: 淡路市立中田保育園

22

(主食・主菜・副菜の要素を含む)
複合料理レシピ

野菜たっぷりのヘルシーお好み焼き

(1人分 581kcal、食塩相当量 1.9g、調理時間 20分)

お好み焼き粉に入っている塩分とイカやムキエビの塩分のみで、淡路島の玉ねぎの甘味、野菜、豆腐の水分を利用して水は使わず、野菜たっぷり使っています。(お好みで玉ねぎから大根のすりおろしにしてもおすすめです。)



材料: (1人分あたり)

豚バラ肉 10g、ロールイカ 7g、ムキエビ 7g、卵 20g、キャベツ 30g、人参 10g、玉ねぎ 10g、しいたけ 3g、ニラ 2g、ネギ 2g、豆腐 20g、大豆水煮 5g、お好み焼き粉 10g、かつお節 0.5g、青のり 0.1g、お好み焼きソース 1.4g、サラダ油 1g

作り方:

- ① キャベツ、人参、大豆水煮、しいたけはみじん切り、ネギとニラは小口切り、玉ねぎはすりおろし、豆腐はほぐしておく。
- ② ロールイカとむきえびは小さくカットしておく。
- ③ ①と②に卵とお好み焼き粉を混ぜる。
- ④ ホットプレートに油を敷いて、③を流し、上に豚肉をのせて焼く。
- ⑤ 焼き上がったらソースを塗り、かつお節と青のりをかける。

レシピ提供: 南あわじ市立榎列保育所

23

(主食・主菜・副菜の要素を含む)
複合料理レシピ

夏野菜サラダうどん

(1人分 350kcal、食塩相当量 2.3g、調理時間 20分)

園で収穫したトマトやきゅうりを使うと良いです。なすは油で揚げて、キャベツときゅうりは茹でて減塩にしました。



材料: (1人分あたり)

うどん(ゆで)70g、トマト 35g、きゅうり 8g、キャベツ 8g、なす 10g、焼き豚 10g

【A】みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、だし汁 80cc

- ① 作り方:なすは細く切り、油で揚げる。
- ② トマトは粗みじん切りにし、きゅうりとキャベツは千切りにし、キャベツは茹でておく。
- ③ 焼き豚は細く切って、フライパンで炒めておく。
- ④ うどんは茹でて、冷水にとって水気をきる。
- ⑤ Aを合わせて冷やしてつゆをつくる。
- ⑥ 椀にうどんを入れて、具材を全てのせて、Aのつゆをかけて出来上がり!

レシピ提供: 南あわじ市立志知保育所

24

