



令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門	(献立部門)	料理部門	※ どちらかに○をつけてください。	※ エントリー No. 1	
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真	
・ トマト炊き込みご飯	米	80	① 白米2合、大麦100gは、洗米し、炊飯器2合のところまで水を入れる。追加で水110mlを入れます。 ② 塩、こしょうを入れ、軽く混ぜる。 ③ へたをとったトマトを真ん中に入れ、オリーブ油を回し入れ、白米モードで炊く。		
	大麦	50			
・ タンドリーチキン	トマト	60	① 鶏肉1切れ70gくらいになるようにカットする。身の厚いところは包丁を入れ、厚さを均等にする。 ② 鶏肉に塩を振り、なじませる。 ③ ②に a をすべて入れ混ぜる。漬け込み時間は、30分から一晩。 ④ フッ素加工の冷たいフライパンに③を並べ、フライパンが熱くなったら、蓋をして蒸し焼きにする。		
	食塩	0.3			
	黒こしょう	0.01			
	オリーブ油	1.8			
	鶏むね肉(皮なし)	70			
	塩	0.5			
	おろしにんにく	2			
	おろししょうが	2			
	カレー粉	8			
	トマトケチャップ	13			
付) ニンジンラペ	ヨーグルト	10	① にんじんをサラダおろし器(シリシリスライサー)などで細切りにする。 ② レモンの皮をおろし器で表面を削り、にんじんへ入れる。 ③ 絞り器でレモン汁をつくる。 ④ ②へ③を入れ、こしょう、はちみつ、オリーブ油を入れ、混ぜる。		
	オリーブ油	3.5			
付) リーフレタス	にんじん	10	① 切干大根を水につけ、戻しておく。 ② 鍋に a を入れ、火にかけ、沸騰したら水を切り、適に切った切り干し大根、あさりの身、きくらげ、干しえびを入れ、再沸騰したら、火を止める。		
	レモン	5			
・ キクラゲとあさりの中華風マリネ	はちみつ	1	① なす、きゅうりはスライスする。 ② モロヘイヤは茹で、細かく切る。 ③ みょうがはお湯をかけ、小口切りにする。 ④ 切った野菜にナット昆布、めんつゆを入れ、昆布の粘りが出たら、完成。冷蔵庫で冷やす。		
	こしょう	0.01			
	オリーブ油	0.5			
	レタス	15			
	切干大根・乾	8			
	あさりの水煮(缶詰)	12			
	きくらげ・生	20			
	干しえび	2			
	あさりの水煮汁+水	200ml			
	穀物酢	9			
・ ナット昆布和え	こいくちしょうゆ	3	① 全ての料理に香辛料、香味野菜、油の旨味を利用して、美味しく減塩できるように工夫しました。 ② トマト炊き込みご飯は、黒コショウとオリーブ油の風味が生きる減塩レシピです。 ③ タンドリーはカレー粉、にんにく、しょうがをたっぷり使用しています。付け合わせのニンジンラペは、レモンをしっかりきかせ、はちみつをいれることで、旨味、甘みあるラペです。 ④ 中華風マリネは、旨味の塊。作り置きでも美味しくいただけます。		
	砂糖	1.8			
	ごま油	2.5			
	干切りしょうが	2			
	とうがらし	0.01			
	きゅうり	20			
	なす	20			
	みょうが	10			
	刻み昆布	1			
	めんつゆ 3倍濃厚	3			
・ フルーツ	モロヘイヤ	10	<p style="text-align: center;">献立のPR (減塩のポイントなど)</p>		
	オクラ	10			
さくらんぼ	25				
栄養価	エネルギー 598	Kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 12.3 g	食塩相当量 2.3 g


令和4 年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門 (どちらかに○をつけてください。)		※ エントリー No. 2	
献立名		材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真	
ごはん		精白米	60	①米を研ぎ、浸水し炊飯する。			
牛肉の塩麴炒め		牛肉薄切り 塩麴 にんにく しょうが こしょう オリーブオイル わかめ 人参 プリーツレタス	80 8 10 5 少々 5 7 10 20	①牛肉は塩麴で揉み込み30分おく。わかめは一口大、人参は千切り、プリーツレタスは食べやすくちぎっておく。 ②オリーブオイルを熱し、おろしたにんにく、しょうがで香りを出し、①の牛肉を炒め、仕上げにこしょうを少々ふる。牛肉を炒めたフライパンで人参とわかめをサッと			
トマトと玉葱サラダ ～豆乳ワインビネガー		トマト 紫玉葱 豆乳 ワインビネガー 塩 こしょう サラダ菜	50 50 50 7 0.5 少々 10	①トマトはざく切り、紫玉葱は半月にしてからスライスする。 ②豆乳、ワインビネガー、塩、こしょうを混ぜ合わせる。 ③サラダ菜を敷き紫玉葱、トマトを盛り付け、②を上からかける。			
蕨ナムル		蕨 めんつゆ (3倍濃厚) みりん、酒 ごま油 白ごま	60 3 2 3 少々	①あく抜きして茹でた蕨を5センチに切る。ごま油を熱し、蕨、みりん、酒、めんつゆを入れ炒める。 ②仕上げにごま油を垂らし、盛り付けてから白ごまをふる。			
フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト バナナ みかん いちご	100 20 30 20	①プレーンヨーグルトにカットした果物と一緒に盛り付ける。		<p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <p>牛肉は発酵食品の塩麴に漬け込むことで、牛肉も柔らかく、味もうまみが出てまろやかで美味しくなります。塩麴の量は食材に対して1割ぐらいがちょうど良いです。トマトと玉葱サラダは豆乳とワインビネガーを混ぜることで、とろみがつき美味しいドレッシングとなります。お好みでオリーブオイルを少し加えても良いと思います。蕨ナムルはごま油、ごまの風味で美味しくなります。フルーツヨーグルトは果物を彩り良く盛り付け、食後のデザートとしてたんぱく質とビタミン、カルシウムを補います。栄養的にも優れた減塩で美味しいメニューです。</p>	
栄養価		エネルギー 630 Kcal		たんぱく質 27.9 g		脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	


令和4年度(公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 3	
献立名		材料名		分量 (g)		作り方		献立の写真	
米飯		米		75		① 乳カル酵素ファイバーを入れて炊飯する。 (カルシウム、ビタミン強化)			
ホキの カレーマヨネーズ焼 (MCTオイル入)		乳カル酵素		1					
		骨なしホキ		60		②・ホキは自然解凍し、塩こしょうする。 ・カレーマヨネーズを作る。 ・ホテルパンにホキを並べMCTオイルを塗り、カレーマヨネーズをかける。 ・スチームコンベクションオーブンで調理。 <スチームコンベクションオーブンの設定> ・モード→スチーム&オープン ・温度180℃ ・加熱30% ・時間15分~17分			
		塩こしょう		0.3		焼けたら、魚にパセリみじんをふる。 ・皿に盛り、ゆでキャベツ、トマト、飾りパセリを添える。付け合わせの野菜はカレーマヨネーズの味で食べる。			
		MCTオイル		5				<p>献立のPR(減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホキのカレーマヨネーズは冷凍骨なし魚のパサパサ感をMCTオイルとカレーマヨネーズ焼きで減塩をカバーしている。 ・もやしの和え物は減塩醤油とからしで減塩工夫している。 ・もずく酢醤油は減塩醤油、大葉と酢でサッパリした感じでおいしく食べられる。 	
		マヨネーズ		10					
		カレー粉		0.3					
		粉チーズ		0.5					
もやし辛子あえ		パセリみじん		少々					
		ゆでキャベツ		30					
		トマト		30					
		飾りパセリ		少々					
		もやし		50		③・もやしと干切りにした人参をゆでる。 ・きくらげは水でもどして、干切りにする。 ・辛子醤油を作り、③の材料をあえる。 ・上にかに風味かまぼこ、きぬさや飾る。			
		ゆで人参		10					
		きくらげ		0.5					
		減塩醤油		5					
		本みりん		2					
		辛子		少々					
		カニ風味かまぼこ		5					
		きぬさや		5					
もずく酢醤油		もずく		80		④もずくは自然解凍し、酢醤油を作り、もずくにあわせ、大葉のせる。			
		大葉		1					
		減塩醤油		5					
		酢		5					
牛乳		牛乳		200					
栄養価	エネルギー	670	Kcal	たんぱく質	25.6	g	脂質	21.9	g
							食塩相当量	2.4	g


令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 4			
献立名		材料名		分量 (g)		作り方		献立の写真			
山菜なめこそば		山芋とろろそば(乾麺) めんつゆ、酒 煮干し、だし昆布 干し椎茸 山菜ミックス なめこ かまぼこ ねぎ 七味とうがらし		60 300 適量 適量 30 20 10 15 少々		①・山芋とろろそばはゆで水切りしておく。 ・そばつゆは煮干し、だし昆布、干し椎茸 でだしをとり、めんつゆ、酒で調整する。 ②・山芋とろろそばはお湯切りして、蕎麦 つゆをはり、山菜ミックス、なめこ、かま ぼこ、ねぎのせる。 好みで七味とうがらしふる。		 <p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p>			
菊入り大根なます		大根 人参 生菊 三杯酢		50 10 3 10		③・大根、人参を干切りにして、塩もみして 水洗いする。生菊もゆでる。 ・これらを三杯酢であえる。					
さつまいもと パインの 人参野菜ジュース煮		さつまいも 完熟パイン レーズン 人参野菜ジュース100 パインジュース100%		60 20 5 100 50		④・さつまいもは皮をむいて一口大に切り、 水にさらしてあくをとる。 ・さつまいもはかために蒸す。 ・蒸したさつまいもと完熟パインを人参野菜 ジュース、パインジュースを入れて弱火 で煮る。最後にレーズンを入れる。		<p>・そばはお年寄りが好きなので、山菜などのトッピングなどで 季節感を出し、減塩だしの素や、煮干し昆布のだしで減塩を カバーしている。</p> <p>・大根なますは酢、菊の香りで減塩工夫している。</p> <p>・さつまいもとパインの人参野菜ジュース煮は水を使わず ジュースのこくでも無塩でも気にならない。</p> <p>* そばつゆを半分飲み残す計算で、塩分は4.2g→2.1gとする。</p>			
牛 乳		牛乳		200							
栄養価		エネルギー		716 Kcal		たんぱく質 26.5 g		脂質 9.1 g		食塩相当量 4.2 g	

令和4年度(公社)青森県栄養士会 減塩レシコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門	献立部門	料理部門	※ どちらかに○をつけてください。	※ エントリー No.	5							
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真								
きのこあんかけ豆腐ハンバーグ	豚ひき肉	75	①ひじきは水で戻し、水気を切る。 ②木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿に入れ、電子レンジで2分加熱し、粗熱をとる。 ③玉ねぎはみじん切りにする。 ④ボウルに豚ひき肉・ひじき・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・塩を入れ、捏ねて小判型に形成する。 ⑤熱したフライパンに④を入れて、肉に火が通るまで、両面焼く。 ⑥★のきのこを食べやすいサイズに切り、少量の水をいれた小鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、めんつゆを入れて味を調整し、水溶き片栗粉でとろみをつけ ⑦器に⑤を盛り、⑥をかけて、葉ねぎを散らす。									
	木綿豆腐	45										
	ひじき干	1.5		献立のPR(減塩のポイントなど)								
	玉ねぎ(みじん切り)	30		三大アレルゲンフリーの離乳食完了期から高齢者みんなで食べられて、CaもFeもしっかり摂れます。 ・4種のきのこの旨味を味わえるひじき入り豆腐ハンバーグ。 ・小松菜は、しらす・海苔・ごまを和えずに乗せることで、小松菜からの水分が染み出て味がぼやけるのを防ぎます。 ・かぼちゃのポターージュは、冷製にすれば、温かいまま食べるより、より塩味を感じることができます。牛乳は豆乳で代替え、コンソメは乳成分が含まれていることが多いので、鶏ガラスープの素を使用します。 塩分を気にしている大人もアレルギーがある子どもも、家族みんなで一緒に同じ料理を食卓で囲む喜びを感じてもらいたいと思いを考えました。								
	サラダ油	6										
	食塩	0.5		①鍋に水を入れて、干切り人参を入れる。沸騰したら、切った小松菜の茎側を先に入れ、その後、葉側を茹で、火が通ったらザルに上げ、冷水で冷やし、水気を切る。 ②①を器に盛り付け、ごま・海苔・しらすを乗せてめんつゆをかける。								
	片栗粉	5										
	☆きのこあん			①皮をむいて種を取り除いたかぼちゃを一口大、玉ねぎを薄切りにして、電子レンジで5ふん加熱し、小鍋に移す。 ②①に豆乳・鶏ガラスープの素を入れて、かぼちゃに火が通るまで煮込む。 ③火が通ったら、粗熱をとってから、滑らかになるまでミキサーにかける。 ④器に盛り付けたら、冷蔵庫で適温まで冷やし、パセリを添える。								
	★えのき	10										
	★しいたけ	10		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	★まいたけ	10										
	★しめじ	10		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	片栗粉	1.5										
	めんつゆストレート	12		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	葉ねぎ(小口切り)	1										
小松菜シラス	小松菜(3cm)	50		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	にんじん(干切り)	10										
	煎りごま	1		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	海苔(きざみ)	1										
	めんつゆストレート	12		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	しらす(微乾)	5										
かぼちゃの冷製ポターージュ	かぼちゃ(一口大)	50		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	玉ねぎ(薄切り)	25										
	無調整豆乳	100		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
	鶏ガラスープの素	1.3										
	パセリ(刻み)	0.5		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
オレンジ	オレンジ	45		①くし切りにして、食べやすいように皮に切り込みを入れる。								
米飯	米飯	160										
栄養価	エネルギー	720	Kcal	たんぱく質	30.7	g	脂質	24.3	g	食塩相当量	2.3	g