


令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 献立部門

※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ポウルに豚ひき肉・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る。 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										
小松菜シラス	玉ねぎ(みじん切り)	30	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。	献立のPR (減塩のポイントなど) 三大アレルギー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考えました。								
	サラダ油	6										
	食塩	0.5										
	片栗粉	5										
	☆きのこあん											
	★えのき	10										
	★しいたけ	10										
	★まいたけ	10										
	★しめじ	10										
	片栗粉	1.5										
めんつゆストレート	12											
葉ねぎ(小口切り)	1											
かぼちゃの冷製 ポタージュ	小松菜(3cm)	50	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分加熱し、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。									
	にんじん(干切り)	10										
	煎りごま	1										
	海苔(きざみ)	1										
	めんつゆストレート	12										
しらす(微乾)	5											
オレンジ	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										
米飯	無調整豆乳	100										
	鶏ガラスープの素	1.3										
	パセリ(刻み)	0.5										
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