

# 「弁当の日」プロジェクト2015

## 適塩レシピ

香川短期大学の「弁当の日」プロジェクトも今年度で5年目を迎えました。日本人の食塩摂取目標量は1日に男性8g未満、女性7g未満（日本人の食事摂取基準2015年版）とされています。平成25年国民健康・栄養調査の結果では、年々食塩の摂取量は減少していますが、まだまだ目標よりも多い状況です。そこで今年のテーマは“適塩”として1年間を通じて学生たちが弁当作りに取り組みました。その中の一部のレシピを適塩調理のヒント別に色を変えて掲載しました。

### 旨味をきかせて



だしなどの旨味成分をしっかりきかせることで塩分を控えてもおいしく食べることができます。

### スパイスを使って



香りや辛みが料理の味を引き締めたり、風味を引き立てて塩分を控えるのに効果的です。

### 酸味を活かして



酸味は塩味を引き出す役割があるため、減塩効果がアップします。

### 素材を活かして



新鮮な食材を使ったり、もともと食材が持っている風味などを活かして適塩に。

### 香味野菜を使って



香味野菜を用いることで、舌への刺激や鼻への強い香りがあり、薄味でもおいしく食べることができます。

香川短期大学生活文化学科  
食物栄養専攻

だしを  
きかせて

## ひじきの炊き込みご飯



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**320 kcal**  
食塩相当量  
**0.6 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

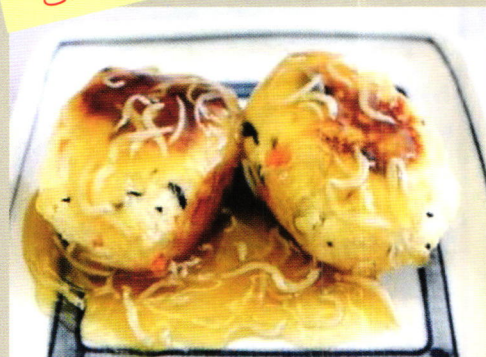
精白米	160g	A	しょうゆ(濃口)	6g
だし汁	220ml			
鶏ささみ	20g		グリーンピース(冷凍)	12g
にんじん	20g			
生しいたけ	16g			
芽ひじき(乾)	1g			

- ① 米を研ぎ、だし汁に30分浸漬する。
- ② 鶏ささみを小さめのそぎ切りにする。にんじんをみじん切り、しいたけをせん切り、芽ひじきを水でもどしておく。
- ③ ①に調味料Aと②の材料を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、熱湯でゆがいたグリーンピースを混ぜる。

レシピ作成: 白川 華帆(1年)

だしを  
きかせて

## 豆バーグのしらすあんかけ



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**102 kcal**  
食塩相当量  
**0.5 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

おから	35g	にんじん	8g	B	だし汁	15g
木綿豆腐	35g	芽ひじき(乾)	0.2g		片栗粉	4g
鶏ひき肉	20g	A	しょうゆ(濃口)	3g	しらす干し	4g
たけのこ	20g		酒	5g	(半乾)	
枝豆	15g		サラダ油	4g		
れんこん	10g					

- ① 枝豆をゆで、たけのこ、れんこん、にんじんを粗みじん切りにする。芽ひじきを水でもどしておく。
- ② おから、木綿豆腐、鶏ひき肉、①、調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②を一口大に丸め、中火で7分焼く。
- ④ 調味料Bを火にかけ、とろみがついたら熱湯をかけたしらす干しを混ぜ、③にかける。

レシピ作成: 吉田 まゆ(2年)

かつお節の  
旨味で

## かつお節とねぎの卵焼き



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**107 kcal**  
食塩相当量  
**0.3 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

卵	2個
細ねぎ	10g
かつお節	6g
サラダ油	5g

- ① 卵をボウルに割り入れ、小口切りにした細ねぎとかつお節を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、卵焼きを作る。

レシピ作成: 小山 瑞貴(1年)

かつお節の  
旨味で

## ピーマンのおかか和え



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**20 kcal**  
食塩相当量  
**0.3 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

ピーマン	100g	A
だし汁	18g	
しょうゆ(濃口)	4g	
かつお節	4g	

- ① ピーマンを短冊切りにして、さっとゆでる。
- ② 水気を切った①、調味料Aとかつお節を和える。

レシピ作成: 田部 奈緒美(2年)

梅干しを  
使って

## さんまの梅煮



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**173 kcal**

食塩相当量  
**0.6 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

さんま	100g	A	しょうゆ(濃口)	3g
しょうが	10g		みりん	4g
梅干し	6g		砂糖	4g
			水	適量

- ① さんまは頭を除いてぶつ切りにして両面に熱湯をかける。
- ② 鍋に調味料A、せん切りにしたしょうが、梅干しを入れ、その上にさんまを重ねないように並べ、ひたひたの水を加えて火にかける。
- ③ 最初は強火で加熱し、沸騰したら落とし蓋をして弱火で約30分煮る。

レシピ作成: 森藤 昌代(2年)

レモンを  
使って

## 魚のカルパッチョ



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**177 kcal**

食塩相当量  
**0.3 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

鮭(刺身用)	80g	A	めんつゆ(ストレート)	12g
カンパチ(刺身用)	60g		オリーブ油	10g
マグロ(刺身用)	40g		レモン汁	8g
たまねぎ	60g		バジル(乾)	0.2g
			細ねぎ	2g

- ① たまねぎを薄切りにし、水にさらす。
- ② 魚を角切りにし、細ねぎを小口切りにする。
- ③ 切った魚を熱湯で軽くゆでる。
- ④ 混ぜ合わせた調味料Aの中に、①と③を浸した後、器に盛り、細ねぎを散らす。

レシピ作成: 村川 佳奈(2年)

酢を使って

## 鶏の南蛮漬け



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**125 kcal**

食塩相当量  
**0.1 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

鶏むね肉	80g	A	だし汁	60ml
小麦粉	10g		酢	30g
サラダ油	4g		砂糖	6g
たまねぎ	60g		細ねぎ	2g
にんじん	60g		白ごま	0.5g

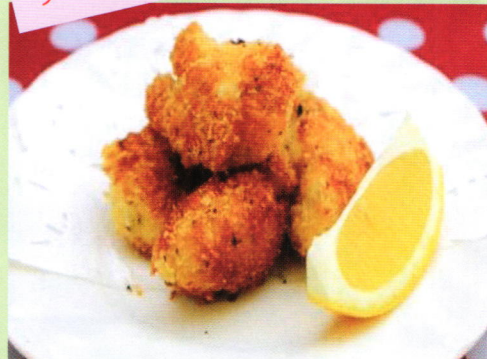
切干し大根 4g

- ① 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- ② たまねぎを薄切り、にんじんをせん切りにし、切干し大根を水でもどしておく。
- ③ だし汁に調味料Aを混ぜ合わせ、②を加え、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④ フライパンに油を熱し、①を焼き、③のたれに漬ける。
- ⑤ ④を器に盛り、小口切りにした細ねぎと白ごまを散らす。

レシピ作成: 橋本 菜々美(2年)

パン粉と  
チーズの風味で

## ささみの パセリチーズ焼き



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**216 kcal**

食塩相当量  
**0.3 g**

### 【材料・作り方】(2人分)

鶏ささみ	120g	小麦粉	20g
こしょう	適宜	卵	15g
パン粉	20g	サラダ油	10g
粉チーズ	6g	レモン	1/4個
パセリ	適宜		

- ① 鶏ささみを一口大に切り、こしょうをふる。
- ② パン粉に粉チーズとみじん切りにしたパセリを混ぜ合わせる。
- ③ ①に小麦粉、卵、②の順で衣をつけて、フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
- ④ ③を器に盛り、つけ合わせにレモンを添える。

レシピ作成: 加藤 大睦(1年)

グリーンピースの  
食感で

## グリーンピースシュウマイ



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**101 kcal**

食塩相当量  
**0.3 g**

#### 【材料・作り方】(2人分)

A	豚ひき肉	60g	グリーンピース	30g
	たまねぎ	30g	片栗粉	4g
	しょうが	5g	青じそ	8枚
	パン粉	3g	ポン酢	2g
	減塩だし醤油	4g		

- ① グリーンピースをさやから取り出し、さっとゆでる。
- ② たまねぎをみじん切りにし、しょうがをすりおろす。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、四等分にして丸める。
- ④ 片栗粉を③にまぶし、グリーンピースを埋め込み、青じそにのせて蒸す。
- ⑤ ④に火が通ったら、もう1枚の青じそにのせ、ポン酢をかける。

レシピ作成： 片山 由利子(1年)

春キャベツの  
甘みで

## 巻き巻き春キャベツ



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**111 kcal**

食塩相当量  
**0.5 g**

#### 【材料・作り方】(2人分)

春キャベツ	100g	ベーコン	30g
きゅうり	40g	こしょう	適宜
にんじん	20g		
ウインナー	20g		

- ① キャベツをさっとゆでる。
- ② きゅうり、にんじん、ウインナーを細切りにし、にんじんをゆでる。
- ③ ウインナーとベーコンを焼き、ベーコンにはこしょうをふる。
- ④ キャベツにベーコン、その上にきゅうり、にんじん、ウインナーをのせて巻く。

レシピ作成： 樋出 安紀(2年)

しめじと  
チーズの風味で

## ぶなしめじグラタン



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**140 kcal**

食塩相当量  
**0.3 g**

#### 【材料・作り方】(2人分)

ぶなしめじ	30g	牛乳	130g
バター	15g	こしょう	適宜
小麦粉	15g	スライスチーズ	6g

- ① ぶなしめじを小房に分け、バターで炒める。
- ② ①がしんなりしたら、小麦粉をふり入れ、焦がさないように1分炒める。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、こしょうをふる。
- ④ ③をカップに入れ、チーズをのせ、250℃のオーブンで表面に焦げ色がつくまで焼く。

レシピ作成： 大浦 亜日香(1年)

ごぼうの  
食感で

## ごぼうのマヨネーズサラダ



### 1人分の栄養価

エネルギー  
**133 kcal**

食塩相当量  
**0.3 g**

#### 【材料・作り方】(2人分)

ごぼう	60g	マヨネーズ	30g
たまねぎ	20g	白ごま	0.5g
にんじん	15g		

- ① ごぼうは皮をこそげてせん切りにし、酢水に浸した後、ゆでる。
- ② たまねぎとにんじんを薄切りにして、さっとゆでる。
- ③ ①、②をマヨネーズで和え、白ごまを散らす。

レシピ作成： 木村 庸介(1年)