

粒マスタード
を使って

鮭の粒マスタードがけ



1人分の栄養価

エネルギー
223 kcal
食塩相当量
0.5 g

【材料・作り方】(2人分)

生鮭	120g
サラダ油	5g
A { マヨネーズ	30g
粒マスタード	10g
青じそ	2枚

- ① フライパンに油を熱し、鮭を入れて焼く。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせ、軽く火を通す。
- ③ ①を器に盛り、②をかけて、青じそを添える。

レシピ作成：坂田 大樹(1年)

辛子明太子を
使って

明太子コロッケ



1人分の栄養価

エネルギー
295 kcal
食塩相当量
0.5 g

【材料・作り方】(2人分)

じゃがいも	140g	小麦粉	12g
牛ひき肉	40g	卵	12g
たまねぎ	40g	パン粉	17g
辛子明太子	10g	こしょう	適宜
マヨネーズ	4g	揚げ油	適量

- ① 牛ひき肉とみじん切りにしたたまねぎを炒め、こしょうをふる。
- ② 辛子明太子とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ じゃがいもをゆでた後つぶし、①と混ぜる。
- ④ ②を③で包んで、俵型に成形する。
- ⑤ ④に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけて180℃の油で揚げる。

レシピ作成：佐川 晴奈(1年)

カレー粉を
使って

イロイロ野菜の カレー炒め



1人分の栄養価

エネルギー
76 kcal
食塩相当量
0.2 g

【材料・作り方】(2人分)

鶏むね肉	40g	カレー粉	1.2g
たまねぎ	40g	塩	0.4g
にんじん	20g	サラダ油	4g
赤パプリカ	10g		
黄パプリカ	10g		
れんこん	10g		

- ① 鶏むね肉を一口大、たまねぎをくし形切り、にんじんを短冊切り、パプリカを細切り、れんこんを乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏むね肉を入れて表面が白くなるまで焼く。
- ③ ②に①の野菜を入れて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 野菜に火が通ったら、カレー粉と塩をふり、味を整える。

レシピ作成：大石 真弥(1年)

七味唐辛子を
使って

ピーマンとパプリカの ピリ辛炒め



1人分の栄養価

エネルギー
20 kcal
食塩相当量
0 g

【材料・作り方】(2人分)

ピーマン	100g
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
七味唐辛子	0.2g

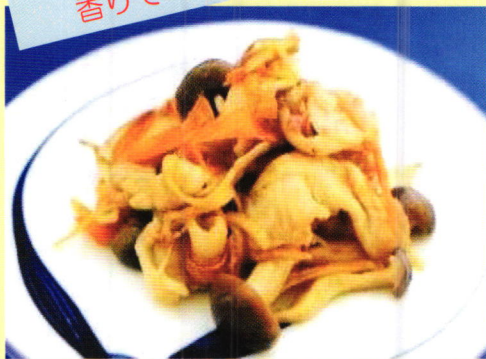
- ① ピーマン、パプリカを一口大に切る。
- ② ①をフライパンで炒め、七味唐辛子をふる。

※焦げやすい場合は油を少し加えて炒める。

レシピ作成：美藤 鈴葉(2年)

しょうがの
香りで

豚肉のしょうが炒め



1人分の栄養価

エネルギー
152 kcal
食塩相当量
0.5 g

【材料・作り方】(2人分)

豚ロース肉	80g	A	しょうゆ(濃口)	6g
しめじ	80g		みりん	6g
にんじん	40g		酒	5g
しょうが	20g		サラダ油	4g

- ① しめじを小房に分け、にんじん、しょうがをせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがを入れて香りをだし、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらにんじんを入れて、最後にしめじを加えて炒める。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、材料に火が通ったら味をからませる。

レシピ作成: 森藤 昌代(2年)

青じその
香りで

厚揚げの豚しそ巻き



1人分の栄養価

エネルギー
222 kcal
食塩相当量
0.4 g

【材料・作り方】(2人分)

厚揚げ	120g
豚ロース肉	80g
青じそ	4枚
サラダ油	4g
ポン酢	8g

- ① 厚揚げに熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
- ② ①を豚肉と青じそで巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②を巻き終わりから焼く。
- ④ 豚肉に火が通ったら、ポン酢を入れて味をからませる。

レシピ作成: 田部 奈緒美(2年)

しょうがの
辛味で

ひじきのしょうが煮



1人分の栄養価

エネルギー
20 kcal
食塩相当量
0.4 g

【材料・作り方】(2人分)

芽ひじき(乾)	3g	A	だし汁	100ml
にんじん	20g		しょうゆ(濃口)	4g
しょうが	3g		みりん	5g
			砂糖	2g

- ① 芽ひじきを水でもどしておく。
- ② にんじんをせん切り、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 鍋に①、②、だし汁、調味料Aを入れ、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで弱火で煮る。

レシピ作成: 政所 明彦(1年)

編集後記

適塩レシピをご覧いただき、ありがとうございました。

今年度は食物栄養専攻1、2年生(レシピ協力者17名)が教員8名とともにレシピ19品をリーフレットに掲載しました。

次年度の「弁当の日」も引き続き、「適塩」をテーマに実施する予定です。

私たち香川短期大学生生活文化学科食物栄養専攻では、「弁当の日」の取り組みやこの適塩レシピなどを通じて、多くの方に食の大切さを広めたいと思っています。

昨年度までの『かみかみレシピ集』とともに、いろいろな場所でご覧いただき、皆様の健康づくりにご活用いただけるよう願っています。

平成28年3月19日

適塩レシピ 「弁当の日」プロジェクト2015

平成28年3月19日 印刷発行

<企画・発行>

香川短期大学生生活文化学科食物栄養専攻

〒769-0201

香川県綾歌郡宇多津町浜一番丁10番地

TEL 0877-49-8071 FAX 0877-49-5561