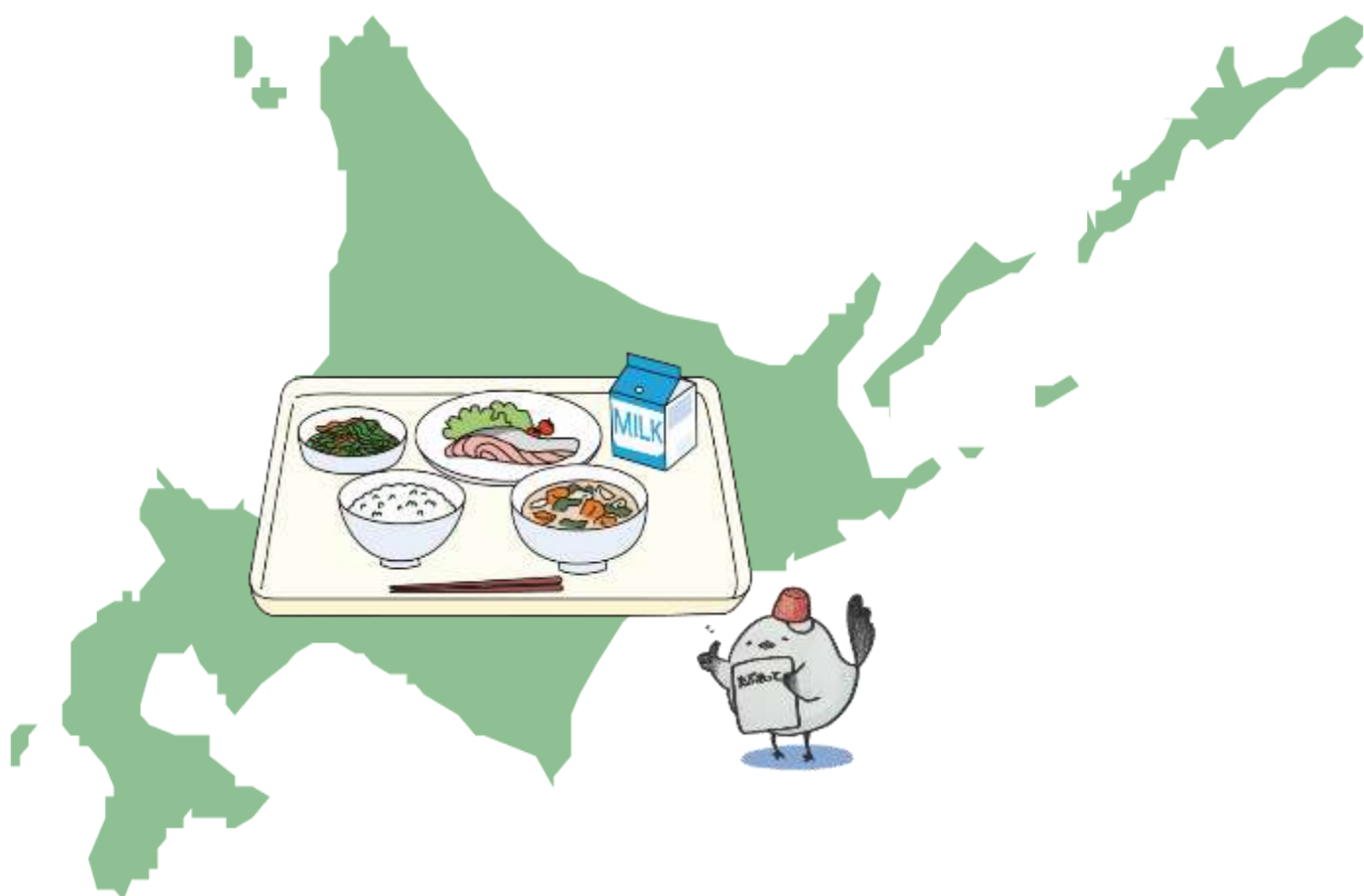


夜間学校給食 ～ 適しおレシピ ～



北海道教育委員会

はじめに

各学校では、基本献立を活用しながら、生徒の実態・地域の実情等に配慮されながら夜間学校給食を実施されておりますことに感謝申し上げます。

さて、夜間学校給食は、勤労青少年教育の重要性に鑑み、働きながら高等学校の夜間課程において学ぶ青少年の心身の健全な発達に質し、あわせて国民の食生活改善に寄与するために実施されています。食べることは、夜間定時制高校ではとても大切な教育であり、給食は授業と同等の教育効果のある活動の一つと考えております。

「生きる力」はまず食べることから始まります。夕食時間において、生徒一人一人が、これからの学習活動に意欲的に取り組めるように、リラックスし、楽しくバランス良く食事をしてほしいと願っております。

本レシピ集は、適度な塩分でおいしく食べられる献立や調理方法、食材の一口メモなどをまとめたものです。夜間学校給食の一層の充実や食育の推進のため、ご家庭等においてもご活用していただけますこと期待しております。

令和4年（2022年）12月

北海道教育庁学校教育局健康・体育課長

今村隆之

《参考資料》

- ・女子栄養大学出版部：第5版いつも食べている量の塩分がひと目でわかる塩分早わかり
- ・農林水産省 HP
- ・北海道ぎょれん HP
- ・食品データ館 HP
- ・日本豆腐協会 HP
- ・かんでんばば HP
- ・大阪府枚方市 HP
- ・奈良県宇陀市 HP
- ・西日本食品工業株式会社 HP
- ・旭松食品株式会社 HP

も く じ

主食

スープカレー	1
五目ご飯	2
簡単口コモコ丼	2
醤油ラーメン	3
だしのお話	4

汁物

豆乳クリームシチュー	5
オニオングラタンスープ	5
石狩汁	6
けんちん汁	6

主菜

豚肉のかりん揚げ	7
卵焼き	7
高野豆腐のカレーフライ	8
枝豆とコーンの豆乳かき揚げ	8
鶏から揚げのねぎソース	9
鰯のトマト煮	9
鮭のちゃんちゃん焼き／鮭のお話	10

副菜

たたききゅうり	11
おから豆サラダ	11
生揚げのそぼろ煮	12
お煮しめ	12
切り干し大根のナムル	13
春雨サラダ	13
たれ・ドレッシング	14
塩分のお話	14

デザート

牛乳寒天	15
ごま団子	15
南瓜餅	16
カリカリ大豆	16
りんごのコンポート	16

スープカレー

エネルギー 692 kcal
塩分 0.97 g



北海道で誕生した郷土料理です。

野菜のうま味とカレー粉で作る、スープカレーは、通常のルーカレーより、50%減塩出来ます。

具材の野菜は、ピーマン、ブロッコリー、蓮根、さつまいも、パプリカ、ほうれん草など、色々な野菜でアレンジ出来ます。旬の野菜などで作ると美味しいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
精白米	100		～下準備～ ・鶏肉は、下味を付ける。 ・水とコンソメでスープを作る。
米粒麦	10		
カレー粉	0.2	炊飯用	① 洗米浸漬した、米と麦に、カレー粉とバターを加え、炊飯する。
バター	1	炊飯用	
鶏胸肉	75	25g (一人3個)	② 油を熱し、生姜、にんにく、玉ねぎをしっかりと炒め、カレー粉を加え、焦げないように更に炒める。
にんにく	0.3	下味 すりおろす	
食塩	0.2	下味	③ 別鍋に、油を熱し、下味をつけた鶏肉、人参、茹で大豆、しめじ、いんげんを炒め、②と合わせる。
こしょう	0.02	下味	
茄子	20	2cm 角切り	④ ③にスープを入れ、ダイストマト、りんごを入れ煮込み、醤油、酒、塩、こしょうを加え、更に煮込み、味を調える。
じゃが芋	20	2cm 角切り	
南瓜	40	2cm 角切り	⑤ じゃが芋、南瓜、茄子を素揚げする。
サラダ油	4	揚げ油	
玉ねぎ	40	スライス	⑥ 器に、④のスープを配食し、⑤の素揚げした野菜をのせる。ご飯は、別の器に盛り配食する。
生姜	0.5	みじん切り	
にんにく	0.4	みじん切り	
サラダ油	0.2	炒め油	
カレー粉	0.6		
人参	15	厚めいちょう切り	
いんげん	10	2cm ざく切り	
しめじ	15	ほぐす	
茹で大豆	10		
サラダ油	0.5	炒め油	
りんご	5	すりおろす	
ダイストマト缶	20		
醤油	2		
酒	2		
塩	0.3		
こしょう	0.02		
コンソメ	0.2		
水	160		

五目ご飯

エネルギー 481 kcal
塩分 0.44 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
精白米	70		～下準備～ ・昆布とかつお節の混合だしを取る。 ・油揚げは油抜き、白滝は下茹でする。 ・干し椎茸とひじきは、それぞれ水に戻す。 ① 油を熱し、鶏肉、ごぼう、人参、椎茸、ひじき、白滝の順に炒める。 ② 油揚げとだし汁を加えて煮て、醤油、酒、砂糖、みりん で味を調え煮含める。 ③ ②をザルにあげ、具と煮汁を分ける。 ④ 米と餅米に、③の煮汁を加え、水分を調整し炊飯する。 ⑤ 枝豆は茹で、よく水気を切る。 ⑥ 炊き上がったご飯に、③の具と⑤の枝豆をのせて蒸らし、よく混ぜて配食する。
餅米	30		
鶏もも肉	20	0.8cm角切り	
油揚げ	5	短冊切り	
ごぼう	15	さがき	
人参	15	千切り	
白滝	10	ざく切り	
干し椎茸 (スライス)	1		
ひじき	1		
サラダ油	0.5		
冷凍むき枝豆	5		
醤油	2.5		
酒	1.5		
砂糖	3		
みりん	1.5		
昆布	0.5	だし用	
かつお節	1	だし用	
水	30	だしを取る	

簡単ロコモコ丼

エネルギー 622 kcal
塩分 1.19 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
精白米	95		～下準備～ ・ご飯を炊く。 ・絹ごし豆腐は、水切りする。 ① 油を熱し、にんにく、玉ねぎ、豆腐、牛豚挽肉を炒め、塩、こしょうで調味する。 ② 別鍋に、油を熱し、人参、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマンを炒め、塩、こしょうで調味する。 ③ 冷凍目玉焼きを、オーブンまたはフライパンで焼く。(必ず加熱する。) ※冷凍を使用しない場合は、鶏卵で目玉焼きを作る。 ④ 中濃ソース、ケチャップ、デミグラスソース、こしょうを煮て、ソースを作る。 ⑤ 器にご飯を盛り、②の野菜をのせ、その上に①の挽肉をのせ、目玉焼きをのせて④のソースをかける。
米粒麦	10		
牛挽肉	30		
豚挽肉	30		
絹ごし豆腐	20		
玉ねぎ	40	みじん切り	
にんにく	0.5	みじん切り	
サラダ油	1		
塩	0.1		
こしょう	0.03		
キャベツ	40	千切り	
人参	10	千切り	
赤ピーマン	10	千切り	
黄ピーマン	10	千切り	
サラダ油	1		
塩	0.2		
こしょう	0.02		
中濃ソース	5		
ケチャップ	10		
デミグラスソース	15		
こしょう	0.02		
目玉焼き (冷凍)	25		



醤油ラーメン

エネルギー 546 kcal
塩分 4.86 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
中華麺 (生)	130		～下準備～ ・煮干しのだしを取る。 ・中華麺は、茹でて水で締め、配食直前に温める。 ・ほうれん草は、茹でて冷却し、よく水気を切る。 ・鶏卵は茹でて卵にし、殻を剥き半分に切る。一人1/2個。 ① 油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るくらい炒める。 ② 豚肉を加えて炒める。 ③ 玉ねぎ、人参、もやし、めんまを加え炒める。 ④ 煮干しだし、鶏ガラスープ、ラーメンスープを加えて煮て、こしょうを加え、味を調える。 ⑤ 長ねぎを加え仕上げる。 ⑥ 器に、温めた麺、ほうれん草、茹で卵を盛り付け、⑤を注ぎ配食する。
豚肉スライス	30	2×3の一口大	
にんにく	1	みじん切り	
生姜	1	みじん切り	
玉ねぎ	20	スライス	
もやし	30	ざく切り	
人参	15	千切り	
めんま (塩抜き)	10		
ほうれん草	25	3cm長さ	
長ねぎ	10	小口切り	
サラダ油	2		
ラーメンスープ	6.5		
こしょう	0.02		
無添加鶏ガラスープ (液体)	50		
煮干し	3	だし用	
水	200	だしを取る	
鶏卵	30		

ラーメンの塩分のお話

※ 女子栄養大学出版部：第5版いつも食べている量の塩分がひと目でわかる塩分早わかり 参照

ラーメンは塩分が多く、1食で男性の1日の塩分摂取量 (7.5g未満) の約90%以上になります。女性ならば約1日分 (6.5g未満) に相当します。スープを1/3量残すと全体の塩分は4.1g、1/2量残すと3.0gになりますが、それでも多いので減塩にはスープを飲まないことをおすすめします。

スープの塩分 (1杯分約350mlあたり)

スープはラーメンスープの素だけで作るより、だしや無添加鶏ガラスープを使用し、ラーメンスープの素を減らすことで、塩分が控えられます。

- ・ラーメンスープ (10g) のみ 塩分 3.3g
- ・ラーメンスープ (8g) と煮干しだし 塩分 2.8g
- ・ラーメンスープ (6.5g) と煮干しだしと
無添加鶏ガラスープ (50cc) 塩分 2.3g

麺の塩分

麺の塩分にも注意。大盛りになれば塩分もプラスされます。

- ・普通盛り 茹で麺 220g 塩分 0.4g
- ・大盛り 茹で麺 330g 塩分 0.7g

基本だしの作り方とその塩分量

「だし」は料理の味の基本となります。うま味が調味料の代わりにもなり、調味料の節約にもなります。一方で、市販のだしの素よりは少ないですが、家庭で作るだしの材料にも塩分が微量に含まれています。

混合だし

削りカツオと昆布で取る基本のだし。

出来上がりのだし
塩分 0.1%

●材料（出来上がり 870ml 分）

水	5カップ
削りカツオ（水に対して2%）	20g
昆布（水に対して1%）	10g

●作り方

- ① 昆布は乾いた布巾で表面を軽く拭き、分量の水と共に鍋に入れ、弱火にかける。
- ② 煮立つ直前に昆布を取り出し、削りカツオを一度に加える。
- ③ 静かに1分煮て、削りカツオが下に沈んだら、こす。

カツオだし

うま味豊かなだし。吸い物など上品な料理に。

出来上がりのだし
塩分 0.1%

●材料（でき上がり 860ml 分）

水	5カップ
削りカツオ（水に対して3%）	30g

●作り方

- ① 鍋に分量の水を煮立て、沸騰したら削りカツオを一気に入れる。そのまま静かに1分煮る。
- ② 削りカツオが下に沈んだら、こす。

煮干しだし

コクがあり、味噌汁や濃い味の煮物などに合う。

出来上がりのだし
塩分 0.1%

●材料（でき上がり 900ml 分）

水	5カップ
煮干し（水に対して3%）	30g

●作り方

- ① 鍋に分量の水と煮干しを入れて30分ほど置く。
- ② 火にかけて沸騰後2～3分煮る。

手作りだしと顆粒和風だし

市販だしには、和・洋・中さまざまな風味や形状のだしがあり、忙しい時など時短が出来て便利です。

規定量で使用し、更に塩や醤油、味噌など塩分を含む調味料を加えると、1食の塩分摂取目安量を超えがちです。規定量の1/2～2/3量に調節し、含まれるうま味や風味をいかして調味料を控えるなど、塩分コントロールすることが出来ます。

「めんつゆ」も同様です。規定より薄めに希釈し、ねぎ、生姜、しそ、七味、ごまなどの薬味を効かせると満足感があり、塩分を減らすことが出来ます。

最近は「減塩タイプ」の市販だしも充実しているので、これらを活用するのもおすすめです。

・手作り混合だし	味噌汁 1杯分（150ml）	塩分 0.2g
・手作りカツオだし	味噌汁 1杯分（150ml）	塩分 0.2g
・手作り煮干しだし	味噌汁 1杯分（150ml）	塩分 0.2g
・顆粒和風だし	味噌汁 1杯分（150ml）	塩分 0.4g

豆乳クリームシチュー

エネルギー 295 kcal
塩分 1.22 g



牛乳、豆乳は、沸騰してしまうと、風味が落ちてしまいます。火加減に気をつけて調理しましょう。具材は、南瓜やさつま芋、ほたてや鮭やあさりなども美味しいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
鶏胸肉	30	一口大	～下準備～ ・小松菜は、茎と葉に分けて2cmの長さに切る。 ・牛乳は、人肌に温める。 ① 油を熱し、鶏肉を炒め、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、小松菜の茎の順に炒める。 ② 豆乳と鶏ガラスープの素を加え、弱火で煮る。 ③ 別鍋に、バターを熱し、小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようベシャメルソースを作る。 ④ ②に、③のベシャメルソースを加え溶かす。 ⑤ 小松菜の葉を加える。 ⑥ 塩、こしょうで調味する。
ベーコン	15	短冊切り	
玉ねぎ	30	スライス	
人参	20	いちょう切り	
じゃが芋	40	乱切り	
小松菜	40	2cm長さ	
サラダ油	0.5		
鶏ガラスープの素(顆粒)	1		
豆乳	80		
牛乳	40		
小麦粉	8		
バター	5		
塩	0.3		
こしょう	0.02		

オニオングラタンスープ

エネルギー 237 kcal
塩分 1.61 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
玉ねぎ	80	スライス	① 鍋に、オリーブ油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。 ② 玉ねぎがあめ色になったら、鶏ガラスープ、塩、こしょうで調味する。 ③ ②のスープを、加熱できる器に盛り付け、フランスパン、ピーマン、チーズをのせてオーブンで焼く。 ※加熱できる容器がない場合は、フランスパンにピーマン、チーズをのせて、オーブン、トースター、フライパンなどで焼き、焼き上がったものをスープに盛り付ける。
ベーコン	5	短冊切り	
オリーブ油	0.5		
塩	0.3		
こしょう	0.03		
無添加鶏ガラスープ(液体)	100		
フランスパン	30	スライス	
ピーマン	5	千切り	
シュレッドチーズ	20		

石狩汁

エネルギー 130 kcal
塩分 0.84 g



北海道の郷土料理です。
漁師たちが、大漁のご褒美として、獲れたての鮭を豪快に鍋にして楽しんだことが起源とされています。

キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、きのこなど、地域や旬で入れる野菜はさまざまです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
生鮭	50	角切り	～下準備～ ・昆布のだしを取る。 ・鮭は、酒で下味を付ける。 ① だし汁に、人参、ごぼう、大根を入れて煮る。 ② 鮭を加え煮、適時あく取りをする。 ③ 生姜を加える。 ④ 酒で調味する。 ⑤ 豆腐を加え、味噌を入れ調味する。 ⑥ 長ねぎを加え仕上げる。
酒	2	鮭下味	
ごぼう	10	ささがき	
人参	20	いちょう切り	
大根	50	いちょう切り	
生姜	1	すりおろす	
木綿豆腐	40	厚めの色紙切り	
長ねぎ	5	斜め切り	
酒	2		
味噌	6		
昆布	4	だし用	
水	140	だしを取る	

けんちん汁

エネルギー 48 kcal
塩分 0.29 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
木綿豆腐	30		～下準備～ ・昆布とかつお節の混合だしを取る。 ・干し椎茸は、水に戻す。 ・木綿豆腐は、ザルに取り、崩して水を切る。 ① 油を熱し、ごぼう、大根、人参、椎茸を炒める。 ② 豆腐を加えて、更によく炒め、だし汁を加えて煮る。 ③ 酒、醤油、塩で調味し、仕上げに長ねぎを加える。
ごぼう	10	ささがき	
大根	15	いちょう切り	
人参	15	いちょう切り	
干し椎茸 (スライス)	1		
長ねぎ	10	小口切り	
サラダ油	0.3		
酒	1		
醤油	1.5		
塩	0.03		
昆布	1.5	だし用	
かつお節	2.5	だし用	
水	140	だしを取る	

豚肉のかりん揚げ

エネルギー 205 kcal
塩分 0.57 g



豚肉のから揚げに、甘辛のたれが絡んで、とても美味しいです。冷めても美味しく、お弁当にもおすすめのメニューです。かりん揚げの名前の由来は、果物の「かりん」に形が似ているから、お菓子の「かりんとう」に似ているからと言う2つの説があるそうです。

※ 大阪府枚方市 HP・奈良県宇陀市 HP 参照

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
豚肉	80	短冊切り	～下準備～ ・豚肉とごぼうは、醤油、酒、生姜で下味を付ける。 ① 下味を付けた、豚肉とごぼうに、片栗粉をまぶす。 ② 170℃の油で、ごぼう、豚肉の順に揚げる。 ③ 醤油、酒、みりん、砂糖を煮詰め、たれを作る。 ④ 揚げた豚肉と、ごぼうと、③のたれと、ごまを絡める。
ごぼう	20	斜めスライス	
醤油	1	下味	
酒	1	下味	
生姜	1	下味 みじん切り	
片栗粉	5		
サラダ油	3		
醤油	2		
酒	1		
みりん	2		
砂糖	1		
いりごま	1.5		

卵焼き

エネルギー 141 kcal
塩分 0.42 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
鶏卵	80		～下準備～ ・鶏卵は溶きほぐす。 ・ひじきは水に戻す。 ・昆布とかつお節の混合だしを取る。 ① 卵に、だし汁、ひじき、小ねぎ、醤油、砂糖を入れて、よく混ぜる。 ② サラダ油を熱し、①を焼く。
ひじき	0.5		
小ねぎ	5	小口切り	
醤油	0.5		
砂糖	1		
昆布	0.5	だし用	
かつお節	0.5	だし用	
水	15	だしを取る	
サラダ油	1.5		

高野豆腐のカレーフライ

エネルギー 129 kcal
塩分 0.65 g



高野豆腐は、品質表示基準で決められた正式な食品名は「凍り豆腐」「こうや豆腐」「しみ豆腐」と3種類の呼び名があります。「こうや豆腐」は、品質の優秀さを日本学術学会で認められ、南極越冬隊員の食糧と採用されました。また、スペースシャトルに持ち込んで宇宙で味わう日本食のメニューとして最優秀賞に選ばれ、日本の伝統食である「こうや豆腐」がNASAで宇宙食として取り上げられ、多くの人の関心を集めました。

※ 旭松食品株式会社 HP 参照

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
凍り豆腐 (高野豆腐)	7.5	水戻し 1.5角	～下準備～ ・凍り豆腐は、水で戻し、1.5cm角に切る。
砂糖	1.5		
醤油	3		
酒	1		
みりん	1		
カレー粉	0.1		
塩	0.05		
水	3.5		
小麦粉	3		
白すりごま	1		
鶏卵	3		
パン粉	6		
いりごま	1		
サラダ油	3		

枝豆とコーンの豆乳かき揚げ

エネルギー 207 kcal
塩分 0.11 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
ホールコーン	20		～下準備～ ・じゃが芋は、細めの短冊切りにし、水にさらす。
冷凍むき枝豆	20		
じゃが芋	20	細めの短冊切り	
小麦粉	10		
豆乳	20		
食塩	0.1		
サラダ油	7		

鶏から揚げのねぎソース

エネルギー 302 kcal
塩分 0.48 g

材料	1人分(g)	切り方	作り方
鶏胸肉	90		～下準備～
酒	2	下味	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉は、フォークなどを刺して穴をあけ、酒、醤油を揉み込み、下味を付ける。 <ol style="list-style-type: none"> ① 溶き卵、片栗粉をまぜ、下味をつけた鶏肉を絡める。 ② ①を170℃の油で揚げる。 ③ 長ねぎ、にんにく、生姜、唐辛子、酢、醤油、みりん、砂糖、ごま油、オイスターソースを煮立たせ薬味をつくる。 ④ ②の鶏肉に、③の薬味をかけ配食する。
醤油	0.5	下味	
鶏卵	10		
片栗粉	5		
サラダ油	2.5		
長ねぎ	10	みじん切り	
にんにく	1	みじん切り	
生姜	2	みじん切り	
唐辛子(乾燥)	1	小口切り	
酢	3		
醤油	1.5		
みりん	1		
砂糖	1.5		
ごま油	0.5		
オイスターソース	0.5		

鰯のトマト煮

エネルギー 195 kcal
塩分 0.45 g

材料	1人分(g)	切り方	作り方
真鰯	80	切り身	～下準備～
白ワイン	2	下味	<ul style="list-style-type: none"> • 鰯は、白ワイン、塩、こしょうで下味を付ける。 • トマトは湯むきをし、角切りにする。ダイストマト缶でも代用可能。 <ol style="list-style-type: none"> ① 下味を付けた鰯に、小麦粉をまぶす。 ② 油を引いた鉄板に並べ、オーブンで焼く。(フライパンで焼いてもよい。) ③ 油を熱し、にんにく、セロリを弱火でゆっくり炒め、香りを出す。 ④ ③に水と、玉ねぎ、トマト、茄子、ズッキーニ、黄ピーマンを加えて煮る。 ⑤ コンソメ、塩、こしょうで調味する。 ⑥ ②の鰯を器に盛り、⑤のトマトソースをかける。
塩	0.05	下味	
こしょう	0.03	下味	
小麦粉	4		
サラダ油	1		
玉ねぎ	30	くし形切り	
茄子	30	半月切り	
ズッキーニ	20	半月切り	
にんにく	1	みじん切り	
黄ピーマン	5	乱切り	
セロリ	10	みじん切り	
トマト	4	湯むき 角切り	
サラダ油	1		
コンソメ	0.2		
水	15		
塩	0.1		
こしょう	0.03		

鮭のちゃんちゃん焼き

エネルギー 230 kcal
塩分 1.10 g



北海道の郷土料理です。

「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は、「ちゃっちゃっ」と作れるからと言う説と、「ちゃん（お父さん）」が作る事から付いた説などがあります。

※ 農林水産省 HP 参照

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
生鮭	70	70gの切り身	～下準備～ ・南瓜は硬めに茹でる。 ① 味噌、砂糖、みりん、バターを加熱し、たれを作る。 ② 油を熱し、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ピーマンの順に、軽く炒める。 ③ 鮭を並べ、その上に②の野菜と南瓜をのせる。 ④ ①の、味噌たれをかけて焼く。 ※アルミホイルに、1食分ずつ包んで焼いてもよい。
キャベツ	50	ざく切り	
玉ねぎ	20	スライス	
しめじ	15	ほぐす	
南瓜	40	扇形	
ピーマン	10	厚めスライス	
サラダ油	1		
味噌	8		
砂糖	2		
みりん	3		
バター	5		

鮭のお話

※ 北海道ぎょれん HP (北海道のさかな)・食品データ館 HP・農林水産省 HP 参照

鮭はたくさんの種類がありますが、北海道でとれる天然鮭の代表は「秋鮭（しろさけ）」です。

鮭の漁獲量の日本一は北海道で、日本全体の約90%です。(2019年)

秋鮭は、身がしっかりとしていて、和食・洋食・中華と、どんな料理にも合います。北海道の郷土料理として「石狩鍋」や「鮭のちゃんちゃん焼き」があります。

天然の鮭は、高たんぱく・低脂肪なヘルシー食材です。栄養のバランスがとてもよく、ビタミンやEPA・DHAも多く含まれています。また、いくらにもたんぱく質やEPA・DHAが多く含まれています。

鮭は赤身か白身か

鮭は、身の色が赤く見えるため、赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類されています。身が赤く見えるのは、エビやカニにも含まれる、カロテノイド系色素のアスタキサンチンが含まれているためです。魚は、筋肉中の血色素のミオグロビンの含有量により「赤身」「白身」に区分されています。

たたききゅうり

エネルギー 43 kcal
塩分 0.20 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
きゅうり	50	乱切り	～下準備～ ・塩、醤油、砂糖、ごま油、いりごまを混ぜて、たれを作る。 ① きゅうりとサラダ用こんにゃくは、それぞれ茹でて冷却する。 ② よく水気を切った、きゅうりとこんにゃくとたれを和えて、味をなじませる。
サラダ用こんにゃく	20		
塩	0.1		
醤油	2		
砂糖	0.2		
ごま油	0.5		
いりごま	1		

おから豆サラダ

エネルギー 87 kcal
塩分 0.09 g



バターで炒めたおからはとても風味がよく、ポテトサラダのようです。

おからは大豆のしぼりかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、たんぱく質や炭水化物、カリウムにも富んだ食材として、ヘルシーな食べ物の中でも大いに注目を集めています。

※ 日本豆腐協会 HP 参照

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
おから	20		～下準備～ ・ヨーグルトは、水切りする。 ・茹で大豆は、ミックスビーンズでもよい。 ① バターを熱し、おからを加え、焦げないように炒る。 ② 水切りヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、砂糖を混ぜて、ドレッシングを作る。 ③ 茹で大豆、きゅうり、人参、セロリは、それぞれ茹でて冷却する。 ④ ①のおからと、③の野菜を合わせ、②のドレッシングで和える。
バター	2		
茹で大豆	15		
きゅうり	15	小さい角切り	
人参	15	小さい角切り	
セロリ	15	小さい角切り	
ヨーグルト	15		
マヨネーズ	1		
塩	0.02		
こしょう	0.01		
酢	0.5		
砂糖	0.5		

生揚げのそぼろ煮

エネルギー 162 kcal
塩分 0.45 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
生揚げ	50	厚めの色紙切り	～下準備～ ・生揚げは油抜きをして、厚めの色紙切りにする。 ・いんげんはすじを取り、斜めスライスし茹でる。 ① 油を熱し、挽肉を炒め、火が通ったら取り出す。 ② ①の鍋に、玉ねぎ、人参の順に入れて炒める。 ③ 生揚げと、砂糖、醤油、酒を加えて煮含める。 ④ ①の挽肉と、いんげんを加えて仕上げる。
豚挽肉	20		
人参	20	乱切り	
玉ねぎ	30	スライス	
さやいんげん	20	斜めスライス	
サラダ油	0.5		
砂糖	1.5		
醤油	3		
酒	2		

お煮しめ

エネルギー 80 kcal
塩分 1.10 g



練り製品は煮込むとそれ自身の塩分は半分くらいになりますが、煮汁をよく吸うため煮汁の塩分がプラスされます。昆布やかつおでしっかりだしを取ることによって、旨み成分が増え調味料を減らすことができます。

※ 女子栄養大学出版部：第5版いつも食べている量の塩分がひと目でわかる塩分早わかり 参照

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
ふき水煮	30	5cm 長さ	～下準備～ ・結び昆布は、水に戻す。冷凍昆布を使用する場合も水に戻す。 ・かつおと昆布の混合だしを取る。 ① だし汁に、ふき、人参、椎茸、結び昆布を入れて煮る。 ② 砂糖、みりん、醤油で調味する。 ③ はんぺん、豆腐を入れて煮含める。
人参	30	乱切り	
椎茸	10	乱切り	
結び昆布	2.5		
木綿豆腐	30	3cm×5cm	
はんぺん	20	1.5cm 角	
砂糖	2		
醤油	2.5		
みりん	2		
昆布	0.5	だし用	
かつお節	1	だし用	
水	50	だしを取る	

切り干し大根のナムル

エネルギー 57 kcal
塩分 0.36 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
切り干し大根	8	3cm 長さ	～下準備～ ・切り干し大根は、水に戻し、3cm 長さに切る。 ・醤油、砂糖、ごま油、からし、ラー油は合わせ、たれを作る。 ① 切り干し大根、人参、ほうれん草、ハムはそれぞれ茹でて冷却する。 ② よく水気を切った①と、たれとごまを和える。
ほうれん草	30	3cm 長さ	
人参	10	千切り	
ハム	5	短冊切り	
いりごま	1.3		
醤油	1.5		
砂糖	0.5		
ごま油	0.5		
からし (粉)	0.07		
ラー油	0.03		

春雨サラダ

エネルギー 54 kcal
塩分 0.53 g



春雨は、1000 年ほど前の中国で、豆類や芋類のでん粉を原料として作られていた麺が由来です。日本には、鎌倉時代に精進料理の素材として伝わったそうです。成分のほとんどがでん粉で出来ており、脂肪分がほとんど無く消化が良い食材です。春雨は、季節を問わず1年中楽しむ、保存性が良いので常備食として最適です。

※ 西日本食品工業株式会社 HP 参照

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
春雨 (カット済み)	8	5cm カット済み	～下準備～ ・乾燥カットわかめは、水に戻す。 ・酢、醤油、砂糖、オリーブ油、からし、いりごまを混ぜて、ドレッシングを作る。 ① 人参、きゅうり、黄ピーマン、春雨、わかめの順に、それぞれ茹でて冷却する。 ② よく水を切った①と、ドレッシングを和える。
乾燥カットわかめ	1		
きゅうり	20	千切り	
黄ピーマン	5	千切り	
人参	5	千切り	
酢	2		
醤油	2		
砂糖	1		
オリーブ油	1		
からし (粉)	0.7		
いりごま	0.5		

たれ・ドレッシング（一人分）

和風ドレッシング

醤油	2 g
酢	1 g
サラダ油	3 g
砂糖	0.5 g
こしょう	0.02 g

マヨドレッシング

マヨネーズ	1 g
酢	0.5 g
砂糖	0.5 g
こしょう	0.01 g
塩	0.02 g
ヨーグルト	15 g

中華和え

醤油	2 g
砂糖	1 g
ごま油	1 g

ごま和え

すりごま	4 g
醤油	2 g
砂糖	3 g

エネルギー	31 kcal
塩分	0.28 g

エネルギー	18 kcal
塩分	0.06 g

エネルギー	14 kcal
塩分	0.27 g

エネルギー	39 kcal
塩分	0.27 g

塩分のお話

※ 女子栄養大学出版部：第5版いつも食べている量の塩分がひと目でわかる
塩分早わかり 参照

1日の塩分摂取量（食塩摂取量）の基準は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020年版」によると、男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。文部科学省が示している夜間学校給食摂取基準の食塩相当量は2.5gです。

減塩をすることで、様々な病気の予防にもつながります。これらの基準を参考に、日頃の食生活を見直してみましょう。

塩分を減らす調理の工夫

塩分を減らすには、献立の立て方にもコツがあります。

① 料理ごとに味付けにメリハリをつける

うす味の料理の献立に、1品だけ普通の味付けの料理があるだけで、食べたあとの満足感がアップします。

② 汁物は1日1杯にし、調味料の量を決めておく

汁150mlとして、味噌汁は味噌小さじ1（塩分0.7g）、吸い物は醤油小さじ1/3+塩0.6g（塩分0.9g）と量を決めましょう。

③ 食卓に調味料を置かない

調味は盛りつける前に全てを済ませておき、食卓に調味料は置かないようにしましょう。

カロリー（エネルギー）カット商品の塩分量

マヨネーズやドレッシングなどでエネルギーを抑えている商品は、通常のものよりも塩分がやや多い傾向にあります。エネルギーを抑えるために油脂を控えた分、もの足りなさを補うために塩みのある調味料や材料を加えているためです。

エネルギーが低いからといって使いすぎると塩分の摂り過ぎにつながります。パッケージ表示の塩分量を確認してから使う量を決めるようにしましょう。

牛乳寒天

エネルギー 140 kcal
塩分 0.05 g



寒天デザートを上手に固めるには、水と寒天をしっかり沸騰させて煮溶かします。牛乳やジュース等に寒天を直接入れると、寒天が溶けきらず、きちんと固まらないことがあります。

※ かんてんばばHP 参照

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
牛乳	50		① 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら火にかけ、煮立ったら弱火で2分位加熱する。 ② 寒天が溶けたら、牛乳と豆乳と脱脂粉乳を加えて、混ぜながら弱火で煮て、砂糖を加える。 ③ 器にみかんを入れ、粗熱を取った②を流し、冷蔵庫で冷やし固める。
豆乳	30		
脱脂粉乳	8		
粉寒天	1		
水	40		
砂糖	10		
みかん (缶)	40		

ごま団子

エネルギー 175 kcal
塩分 0.24 g



白玉粉に豆腐を入れて団子にすると、冷やしたり、時間がたったりしても、固くなりにくくなります。

小豆白玉や、フルーツ白玉など手軽にデザートが作れます。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
白玉粉	30		① 白玉粉に、豆腐を入れ、よく捏ね丸める。 ② ①の白玉を、たっぷりの熱湯で茹で、流水で冷却する。 ③ すりごま、いりごま、砂糖、塩、味噌、醤油を合わせて煮詰め、ごまだれを作る。 ④ ごまだれに、よく水を切った団子を絡める。
絹ごし豆腐	20		
黒すりごま	3.5		
いりごま	3.5		
砂糖	2		
塩	0.1		
味噌	0.5		
醤油	1		

南瓜餅

エネルギー 278 kcal
塩分 0.14 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
南瓜	120	乱切り	～下準備～ ① 南瓜は、茹でて水気を切り、温かいうちに片栗粉を入れて、南瓜を潰しながらよく混ぜる。 ② 小判型に成形し、160℃～170℃の油で揚げる。 ③ 鍋に、バター、砂糖、醤油、水を入れ、加熱したれを作る。 ④ 揚げた南瓜餅に、たれを絡める。
片栗粉	30		
サラダ油	1		
バター	3		
砂糖	10		
醤油	1		
水	15		

カリカリ大豆

エネルギー 95 kcal
塩分 0.48 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
大豆	10		～下準備～ ・大豆は、早煮で固めに煮る。 ① 固めに煮た大豆と、食べる煮干しを焦がさないように炒る。 ② 砂糖、みりん、醤油、水を加熱する。 ③ ①と②を混ぜる。(冷めるとカリカリになる。)
食べる煮干し	8		
砂糖	5		
みりん	25		
醤油	1		
水	25		

～大豆の早煮～

たっぷりの熱湯に、水洗いした大豆を入れ、30分～40分ほど強火で煮る。

水がなくならないように注意する。

大豆の早煮は、前日からの水戻しが不要です。



りんごのコンポート

エネルギー 96 kcal
塩分 0.00 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
りんご	100	くし形切り	～下準備～ ・りんごは、皮をむき、くし形に切る。 ・レモンは、果汁を絞る。 ① 鍋に、りんごとひたひたの水、砂糖、レモン果汁を入れて、弱火でゆっくり煮る。
砂糖	10		
レモン	3		