

食改伝達講習メニュー

～かるしおレシピ～

主菜

豚肉の味噌炒め

材料（4人分）

豚肉ロース（しゃぶしゃぶ用） 120g
玉ねぎ 140g
ピーマン 20g
パプリカ（赤） 20g
しょうが 4g

A [にんにく 0.8g
しょうが 2g

下ゆで用八方だし

八方だし 260ml
かつおだし 140ml

味噌炒め用合わせ調味料

B [砂糖 1.8g（黄3）
信州みそ 小さじ2/3
酒 2ml（黄2）
濃口しょうゆ 1.6ml（黄青桃 各1）
豆板醤 0.5g（青1）

オリーブ油 1ml（黄1）
// 3ml（黄3）

<作り方>

- ①玉ねぎは4cmの長さ、7mm幅の細切りに、ピーマンは3.5cmの長さ、3mm幅の棒状に切る。パプリカは3.5cmの長さ、細長い乱切りにする。ピーマンとパプリカは、食感を残すように色よくゆでて水気を切る。Bは合わせておく。
- ②豚肉は5cmの長さに切り、おろししょうがを加えた下ゆで用八方だしでゆで、ざるに上げて汁けをきる。（ゆですぎるとかたくなるので注意）
- ③フライパンにオリーブ油1mlを熱し、ピーマンとパプリカを色よく炒めて取り出す。
- ④③のフライパンをさっとふき、オリーブ油3mlを足して熱し、みじん切り（またはすりおろし）にしたAを炒める。香りが出たら、玉ねぎを加えて炒め、透き通ってきたら②を加えて、さらに炒める。
Bで調味し、豆板醤を加えて火を止め、仕上げに③のパプリカとピーマンを加えて混ぜる。
- ⑤器の中央に形よく盛り付ける。

1人分 1杯あたり:115kcal 塩分:0.3g

※調味料の分量のうしろの（ ）は、かるしおスプーンで何杯量ればよいかを示しています。

主菜

小松菜といかの中華風ごま和え

材料（4人分）

紋甲イカの胴	60g
小松菜	80g
人参	10g
しめじ	20g
えのき茸	20g
きゅうり	40g
砂糖	1.2g
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ2/3
白すりごま	小さじ2

塩水	水	200ml
	塩	6g

<作り方>

- ①いかは皮目に縦に2mmの間隔の切り込みを入れ、ひと口大のそぎ切りにしてゆで、水に取り、水気を切っておく。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。人参は縦3cm、幅3mmの太さのマッチ棒状に切っておく。しめじは小房に分け、えのき茸は3cmの長さに切る。それぞれをゆでて水に取り、水気を切っておく。
- ③きゅうりは2mm厚さに小口切りにして3%濃度の塩水につけ、しんなりしたらもみ、水洗いをして、しっかり塩分を抜き、しっかり絞っておく。
- ④ボウルに①、②、③を合わせ、調味料を入れ、白ごまを混ぜて仕上げ、器の中央に小高く盛り付ける。

1人分 エネルギー:48kcal 塩分:0.35g

副菜

彩り野菜の含め煮盛合せ

材料（4人分）

人参	40g
なす	80g
しめじ	40g
オクラ	4本
南瓜	80g
しょうが	4g
八方だし	260ml

ポイント

煮る時は煮つめすぎないように火加減と時間に十分注意し、煮汁は決められた量だけを器に。

<作り方>

- ①しめじは大きく小房に分けてゆで、人参は7mmの厚さの輪切りにし、竹串がスッと通るようになるまでゆで水気を切る。
オクラは上下を落とし、長さを揃え、ゆでて水にとり、水気を切る。
- ②南瓜は20g大に切り、なすは20g大に切り、皮目に飾り包丁を入れる。
なすは揚げ油を中温（約170℃）に熱して皮目を下にして入れ、カラリと揚げる。
- ③小鍋に八方だしを煮立て、しめじ、人参、南瓜を入れ落とし蓋をして弱火で約7～10分ほど煮て、火からおろして味を含ませる。煮汁が冷めたら、オクラを加えて味を含ませる。
- ④③の炊き上がっただし汁を、熱いうちに器などに適量取り、おろししょうがと揚げたなすを入れ、味を含ませる。
- ④汁けをきって器に盛り、煮汁を1人分につき、大さじ1かける。

1人分 エネルギー:57kcal 塩分:0.6g

1食 エネルギー:220kcal ・ 塩分 1.25g

☆八方だしの作り方

●準備するもの

- ・水 1.8ℓ
- ・かつお節 30g
- ・砂糖 30g
- ・薄口しょうゆ 1/4カップ
- ・塩 6g

●出汁の取り方

- ①1.8ℓの水を沸騰させる。
- ②火を止めてから30gのかつお節を入れる。
そのままゆっくりかつお節が浸るのを待つ。
- ③かつお節が完全に浸ったら、軽くひと混ぜし、そのまま30秒置く。
- ④細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこし、かつお節を軽くしぼる。

●調味料の合わせ方

- ①1.3ℓの出汁を鍋に戻す。
- ②調味料を加える。
- ③火にかけ、ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。
ぐらぐら煮立てない。

☆かるしおレシピ

「塩分を減らしても美味しい」ではなく、
「少ない塩分だからこそ、美味しい」
それが、かるしおです。

かるしおレシピの基本は、1食塩分2g未満の4品献立（量が少なめの主菜2品、副菜2品）です。4品それぞれが、たんぱく源となる魚や肉と、ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる野菜の組み合わせになっています。