



01 青森の宝満載炊き込みご飯



作り方

- ① ①の具材を基本のかつお・昆布だしで煮る。
- ② 具材と煮汁をこし、しじみは身と殻に分ける。
- ③ ②の煮汁と③を合わせ、水分量が足りない時は、基本のかつお・昆布だしで調整し、具材と精白米と一緒に炊き上げる。
- ④ 炊き上がりにみつばを混ぜ、茶碗に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしのうま味と魚介のうま味が融合され、通常の炊き込みご飯の1/3以下の塩分量に抑えることができます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ホタテ	10.8	15.4	20
★イカ	10.8	15.4	20
★しじみ	10.8	15.4	20
基本のかつお・昆布だし	45.8	65.4	85
濃口醤油	1.6	2.3	3
みりん	1.3	1.9	2.5
清酒	0.8	1.2	1.5
砂糖	0.5	0.8	1
★みつば	1.6	2.3	3
★精白米 (つがるロマン)	40.4	57.7	75
基本のかつお・昆布だし	適量	適量	適量

栄養面

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	171	244	317
たんぱく質 (g)	6.2	8.9	11.6
脂質 (g)	0.6	0.9	1.1
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.0	1.5	2.0

02 ベビーホタテときのこのご飯

60分

秋

主食



作り方

- ① 精白米を研ぎ、浸漬させておく。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらす。人参は千切り、舞茸、しめじはほぐしておく。
- ③ 炊飯器に米、ベビーホタテ、②、④を入れて、炊く。
- ④ 茶碗に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

たっぷりのかつお節、昆布のだしとベビーホタテや、食材のだしがご飯に染みて、風味良くおいしく食べられます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★精白米	56	80	104
★ベビーホタテ (むき身)	21	30	39
ぶなしめじ	7	10	13
★舞茸	7	10	13
★ごぼう	7	10	13
★人参	3.5	5	6.5
砂糖	1.4	2	2.6
濃口醤油	2.8	4	5.2
清酒	1.1	1.5	2
基本のかつお・昆布だし	77	110	143

栄養面

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	233	333	432
たんぱく質 (g)	7.3	10.4	13.6
脂質 (g)	0.8	1.1	1.5
食塩相当量 (g)	0.7	0.9	1.2
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.1	1.5	2.0

03 たけのこホタテご飯

70分

春

主食



作り方

- ① 精白米、もち米を研ぎ、ザルにあげておく。
- ② 根曲がりたけは斜め切り、ごぼうと人参はささがきにし、水にさらす。
- ③ 基本のかつお・昆布だしと基本の煮干しだしを合わせ、これに②を入れて、5分ほど煮る。
- ④ ③をザルでこし、具材とだし汁に分ける。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、④の具材、蒸しホタテを入れる。
- ⑥ ④で取り分けただし汁を入れ、水加減をし、炊く。
- ⑦ 茶碗に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だし汁で野菜を煮ることで、だしの風味が野菜に移り、ホタテの塩分だけでおいしく食べることができます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★精白米	42	60	78
★もち米	14	20	26
★蒸しホタテ	8.4	12	15.6
★根曲がりたけ	8.4	12	15.6
★ごぼう	7	10	13
★人参	3.5	5	6.5
基本のかつお・昆布だし	35	50	65
基本の煮干しだし	35	50	65

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	217	310	403
たんぱく質 (g)	5.5	7.8	10.2
脂質 (g)	0.7	1.0	1.3
食塩相当量 (g)	0.1	0.2	0.2
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.1	1.5	2.0

04 たこと昆布の炊き込みご飯

45分

春

主食



作り方

- ① 精白米を研ぎ、浸水しておく。
- ② 蒸したこは、うすく食べやすい大きさに切る。
- ③ 細切り昆布は、丁寧に水洗いし、ザルにあげておく。
- ④ 鍋に基本の昆布だしを入れて火にかけ、②を入れてさっと煮る。
- ⑤ たこに火が通ったら、③を加えて火を止めてしばらく置く。
- ⑥ 炊飯器に米を入れ、⑤の煮汁を米に対する規定量の目盛まで注ぎ、たこと昆布、清酒、濃口醤油を加えて混ぜ、炊く。
- ⑦ ご飯が炊き上がったら、茹でた枝豆を乗せ、蒸らす。
- ⑧ 茶碗に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

春に日本海で獲れるたこを、昆布とともに炊き込んだご飯です。細切り昆布はだしが弱いので、だし用の昆布でだしをとり、さらにたこのうま味が増えると、少ない塩分でもおいしく食べられます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★精白米 (つがるロマン)	52.5	75	87.5
★蒸したこ	17.5	25	32.5
細切り昆布	0.1	0.2	0.3
★枝豆	2.8	4	5.2
基本の昆布だし	91	130	169
清酒	2.8	4	5.2
濃口醤油	3.4	4.8	6.2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	218	311	405
たんぱく質 (g)	7.7	11.0	14.4
脂質 (g)	0.8	1.2	1.5
食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7



05 陸奥湾産あさりの炊き込みご飯



作り方

- ①精白米を研ぎ、ザルにあけておく。
- ②砂抜きしたあさりを流水で洗い、水の中に入れて一度沸騰させ、煮えたら貝を取り除く。下に沈んでいる砂などを残すようにして、綺麗な汁だけにす。汁を弱火で沸騰しないようにしながら、だし昆布を入れ、うま味成分を出す。
- ③人参、ごぼうをささがきにし、水にさらす。
- ④油揚げは油抜きした物を縦半分切り、細切りにする。
- ⑤貝からあさりの身を取り、炊飯器に米、あさり、人参、ごぼう、油揚げを入れ、濃口醤油、みりん、昆布を取り除いた②を加えて水加減をし、炊く。
- ⑥茶碗に盛り、ごまをふる。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布とあさりからのうま味成分を生かし、醤油の量を控えめにします。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★あさり (殻付き)	37.5	53.5	72.0
水	250	357.1	464.2
★昆布	2	2.9	3.8
★精白米	45	64.3	83.6
★人参	4.5	6.4	8.3
★ごぼう	4.5	6.4	8.3
油揚げ	1.8	2.6	3.4
いりごま	0.3	0.4	0.5
濃口醤油	2.2	3.1	4
みりん	2.2	3.1	4

栄養面

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	188	268	349
たんぱく質 (g)	4.5	6.4	8.4
脂質 (g)	1.2	1.8	2.3
食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7

06 サバご飯



作り方

- ①精白米を研ぎ、基本の煮干しだしを入れ、浸漬させる。(浸漬時間：30分)
- ②サバを焼いて、粗熱が取れたらほぐす。
- ③①にとろろ昆布と②をちらし入れ、薄口醤油を加えて炊き上げる。
- ④枝豆を茹で、粗熱を取る。
- ⑤ご飯が炊きあがったら茶碗に盛り、④をちらす。

【だし活】ワンポイントアドバイス

とろろ昆布、サバ、煮干しなど、だしの出る食材を使用することで醤油の使用量を減らし、減塩につなげています。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★精白米	49	70	91
★真サバ	14	20	26
★とろろ昆布	0.7	1	1.3
★基本の煮干しだし	105	150	195
★むぎ枝豆	5.6	8	10.4
薄口醤油	1.4	2	2.6

栄養面

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	213	304	396
たんぱく質 (g)	6.8	9.7	12.6
脂質 (g)	2.6	3.7	4.8
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3

07 鶏ごぼうだしご飯

50分

秋

主食



作り方

- ① 精白米を研ぎ、浸漬させておく。
- ② 鶏肉は一口大に切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。
人参は千切り、塩昆布は細かく切る。
- ③ 炊飯器に米、②、かつお節と適量の水を入れて、炊く。
- ④ 茶碗に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

かつお節と塩昆布を入れてご飯を炊くことで、だしが出てご飯に風味が増します。だしが十分にるので、塩昆布だけで塩味はOKです。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★精白米	50	71.4	92.9
★鶏肉	15	21.4	27.9
★ごぼう	10	14.3	18.6
★人参	5	7.1	9.3
かつお節	1	1.4	1.8
★塩昆布	3	4.3	5.6

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	223	319	414
たんぱく質 (g)	7.0	9.9	12.9
脂質 (g)	2.6	3.7	4.8
食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.0
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.4

08 納豆のまぜご飯

10分

秋

主食



作り方

- ① 小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉を炒め、肉に火が通ったら、小ねぎ、ひきわり納豆を加え、さらに炒める。
- ③ ②に、顆粒昆布だし、味噌を加え、炒めながらよく混ぜる。
- ④ 濃口醤油で味を調える。
- ⑤ ご飯に④を加え、混ぜる。
- ⑥ 茶碗に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

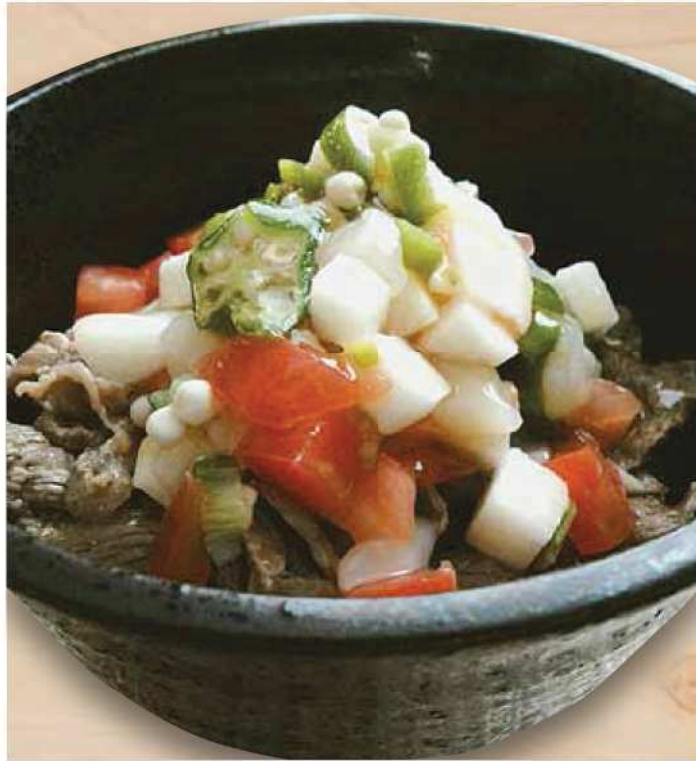
納豆を肉と炒めることで、肉のだしが納豆の臭味を消し、さらに香ばしさやうま味を引き出します。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ご飯	100	142.9	185.7
★豚ひき肉	10	14.3	18.6
ひきわり納豆	10	14.3	18.6
★小ねぎ	5	7.1	9.3
味噌	2	2.9	3.7
濃口醤油	1	1.4	1.9
サラダ油	1	1.4	1.9
顆粒昆布だし	0.3	0.4	0.6

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	225	322	418
たんぱく質 (g)	6.5	9.3	12.1
脂質 (g)	3.9	5.6	7.3
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	1.0
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3



09

ホタテと長芋の夏バテ防止丼

30分

夏

主食

作り方

- ①基本の煮干しだしに濃口醤油と食塩を加えて味を整え、水溶き片栗粉でゆるめにとろみをつけ、冷やしておく。
- ②オクラ、豚肉、ホタテをゆでる。
※ホタテはさっとゆでる。
- ③ホタテ、長芋、トマトはさいの目、オクラは5mmの厚さに切り、ごま油、食塩で和えて冷やしておく。
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤フライパンに残りのごま油をひき、にんにくとご飯を炒める。
- ⑥器に⑤を盛り、その上にゆでた豚肉をしき、③を乗せ、①をかける。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ご飯	115	164.3	213.6
★にんにく	3	4.3	5.6
★長芋	30	42.9	55.7
★トマト	30	42.9	55.7
★オクラ	20	28.6	37.1
★ホタテ（貝柱）	20	28.6	37.1
★豚肉（しゃぶしゃぶ用）	20	28.6	37.1
ごま油	5	7.1	9.3
基本の煮干しだし	70	100	130
濃口醤油	2	2.9	3.8
食塩	0.1	0.1	0.1
水溶き片栗粉（3%餡）	2	2.9	3.8
水	4	5.7	7.4

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	339	485	630
たんぱく質 (g)	12.3	17.5	22.8
脂質 (g)	7.7	11.0	14.3
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.0	1.4	1.8

【だし活】ワンポイントアドバイス

だし素材からしっかりとだしをとります。
にんにくやごま油の風味で、塩分控えめでもおいしく食べられます。



10 トマトたま丼

15分

夏

主食

作り方

- ①精白米は普通に炊く。
- ②トマトは手間でなければ湯むきし、くし切りにする。
- ③卵は溶きほぐしておく。
- ④舞茸は小房に分ける。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑤フライパンに油をひき、にんにく、生姜を香りが出るまで炒め、豚肉、舞茸を炒める。
- ⑥トマトを加え、水気が出たら④を入れて味付けし、卵を加えて大きく混ぜ、半熟になったら火からおろす。
- ⑦炊いたご飯に盛り、⑥を乗せ、みつばを添える。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★精白米	37.7	53.8	70
★トマト	80.8	115.4	150
★卵	26.9	38.5	50
★豚小間肉	10.8	15.4	20
★舞茸	10.8	15.4	20
油	1.1	1.5	2
★にんにく	0.5	0.8	1
生姜	0.5	0.8	1
食塩	0.2	0.3	0.4
④ 濃口醤油	1.6	2.3	3
④ オイスターソース	1.1	1.5	2
こしょう	0.02	0.03	0.04
★みつば	0.5	0.8	1

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	366	326	424
たんぱく質 (g)	12.7	12.5	16.2
脂質 (g)	7.8	8.5	11.0
食塩相当量 (g)	1.6	0.9	1.2
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.2	1.5

【だし活】ワンポイントアドバイス

トマトのうま味（野菜のだし）を活用しています。また、舞茸、オイスターソースで減塩でも深みのある味に。



11 青森と杏香るひつまぶし

30分

夏

主食

作り方

- ① アブラツノザメを3枚におろし、蒲焼用に開いて杏漬のシロップと杏酒に漬けておく。(10~15分)
- ② 鍋に⑥を入れて火にかけ、だし汁を作る。
(*水1.8ℓ、かつお節30g、昆布10gでとっただし汁に、焼いたスルメ10gを入れ、一煮立ちしたら火を止める。)
- ③ ④を混ぜて、たれを作る。
- ④ アブラツノザメを焼き、大方火が通ったらたれを塗り、3回位付け焼きにする。
- ⑤ 器にご飯を盛り、ふりかけを入れ④と薬味を盛り付ける。
- ⑥ 別器に②のだし汁を添える。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ご飯	96.9	138.5	180
★アブラツノザメ	64.6	92.3	120
杏漬シロップ・杏酒	各2.7	各3.8	各5
濃口醤油	2.7	3.1	4
④ みりん	2.2	3.8	5
砂糖	1.1	1.5	2
⑥ ★昆布、★スルメ、かつお節*	80.8	115.4	150
食塩	0.2	0.3	0.4
ふりかけ あられ、切りのり、ごま スルメ、全て刻む	各適量	各適量	各適量
★白髪ねぎ、みつば わさび	各適量	各適量	各適量
薬味 ★にんにく素揚げ ★大葉 杏漬	1個	1個	1個

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	290	414	538
たんぱく質 (g)	14.1	20.2	26.2
脂質 (g)	6.5	9.3	12.1
食塩相当量 (g)	0.8	1.2	1.5
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	1.6	2.3	3.0

【だし活】ワンポイントアドバイス

普通のだし汁に県産のスルメをプラスし、香りが良く、うま味が有り、少量の塩でもおいしいだし汁が味わえます。
だしをとったらふたをするか、ふた付きの器に移して蒸らすと、スルメの香り&だしが、より一層おいしく感じられます。



12 海の幸・山の幸 だし旨カレー

45分

冬

主食

作り方

- ①鶏肉を切り、基本の八方だし、おろしにんにく、おろし生姜を合わせた調味液に漬ける。
 - ②長芋はよく洗って皮をむき、太い拍子切りにし、素揚げまたは強火で炒める。
 - ③フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくを炒めて風味を出し、④と①を炒める。
 - ④②を粉のくさみがなくなるまで炒める。
 - ⑤④を火にかけてながら③でのばし、カレーを作る。
 - ⑥③に⑤を入れ火にかけ、具材になじませる。
 - ⑦器にご飯と⑥を盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。
- ※ご飯に換えて、うどん・そうめん、何でも合います!!
また、油とにんにくを、なたねガーリックオイルに換えても美味しいです。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしを活用し、うま味で市販のルーを使用しないカレーです。
また、カレールーは20gで100kcal程度のエネルギーと脂質6.8gがあるので、ルーを使用しないカレーはヘルシーです。

材料・分量

材料	分量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成人
★ご飯	107.7	153.8	200
★鶏もも肉(皮なし)	32.3	46.2	60
★おろしにんにく・おろし生姜			
★長芋	21.5	30.8	40
油	1.6	2.3	3
★ホタテ	16.2	23.1	30
★イカ	16.2	23.1	30
④ ★人参	10.8	15.4	20
★赤パプリカ	5.4	7.7	10
★黄パプリカ	5.4	7.7	10
★ブロッコリー	16.2	23.1	30
油	1.6	2.3	3
★にんにく	1/4片	1/3片	1/3片
バター	3.2	4.6	6
⑤ 小麦粉	3.2	4.6	6
カレー粉	0.3	0.4	0.5
基本の八方だし	64.6	92.3	120
⑦ 濃口醤油	2.2	3.1	4
砂糖	2.2	3.1	4

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	362	516	671
たんぱく質 (g)	16.3	23.3	30.3
脂質 (g)	8.2	11.7	15.2
食塩相当量 (g)	1.2	1.8	2.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.9	2.7	3.5

13 おいしいさんまのかば焼き丼



作り方

- ① 精白米は普通に炊く。
- ② さんまに片栗粉を軽くまぶす。フライパンに少し多めの油をひき、さんまを両面焼く。
- ③ 小鍋に④を熱してさんまを絡める。
- ④ 茶碗にご飯を盛り、③をタレごとご飯の上のせて、わかめをその上に盛り、すりごまをふりかける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしは、煮干しだしを使うことで、だしがしっかりして、少しの醤油でもおいしく食べられます。さんまを小麦粉ではなく片栗粉を使用することで、タレにとろみがつきます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★精白米	52.5	75	97.5
さんま開き (無塩)	28	40	52
片栗粉	2.1	3	3.9
油	3.5	5	6.5
濃口醤油	2.8	4	5.2
三温糖	1.4	2	2.6
④ おろし生姜	0.7	1	1.3
基本の煮干しだし	70	100	130
★わかめ (生)	7	10	13
すりごま	0.4	0.5	0.7

栄養面

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	324	463	602
たんぱく質 (g)	8.9	12.7	16.5
脂質 (g)	11.1	15.9	20.7
食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7

14 ブイヤベースなパスタ



作り方

- ① スパゲティはたっぷりの沸騰湯で好みの固さにゆでる。
- ② イカ、サバは一口大に切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、玉ねぎを炒め、香りがたったら、サバ、イカ、ホタテを炒め、トマト缶を入れる。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、器に盛り付けた①にかける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

魚介だし！ にんにくスパイス！ トマトの酸味！ で減塩アップ！！

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
スパゲティ	53.8	76.9	100
★イカ	16.2	23.1	30
★ホタテ	16.2	23.1	30
★サバ	16.2	23.1	30
トマト缶 (食塩無添加)	53.8	76.9	100
オリーブ油	2.2	3.1	4
玉ねぎ	26.9	38.5	50
★にんにく	2.2	3.1	4
食塩	0.2	0.2	0.3
こしょう	少々	少々	少々

栄養面

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	305	436	566
たんぱく質 (g)	16.3	23.2	30.2
脂質 (g)	5.8	8.2	10.7
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.1	1.5	1.9



15 きのこの和風スパゲティ

20分

秋

主食

作り方

- ① 人参、玉ねぎは千切り、きのこ類は短めの細切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に薄くオリーブ油（分量外）をひき、鶏ひき肉、人参、玉ねぎを入れ、軽く炒めた後、基本のかつお・昆布だしを加えて煮る。
- ③ ②にきのこ類を加えて、火が通ったら、砂糖、濃口醤油で味付けし、小ねぎを加えて、ひと混ぜしたら火を消す。
- ④ たっぶりの塩水（分量外、塩分濃度0.5%）で、スパゲティを表示通り茹でる。茹で上がったらオリーブ油を絡めておく。
- ⑤ ④に③を絡めて、味を調える。
- ⑥ 器に盛り付ける。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★スパゲティ(1.4mmの細めのもの)	40	57.1	74.3
★鶏ひき肉	8	11.4	14.9
★人参	4	5.7	7.4
★椎茸	5	7.1	9.3
えのき茸	8	11.4	14.9
★舞茸	7	10	13
しめじ	7	10	13
玉ねぎ	13	18.6	24.1
★小ねぎ	2	2.9	3.7
基本のかつお・昆布だし	70	100	130
濃口醤油	4.2	6	7.8
砂糖	0.6	0.9	1.1
オリーブ油	2.6	3.7	4.8

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	207	296	384
たんぱく質 (g)	8.4	12.0	15.6
脂質 (g)	4.3	6.1	8.0
食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.2	1.7	2.2

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしときのご類をたくさん使用することで、醤油の量を抑えて、減塩することができます。



16 山菜うどん

25分

春

主食

作り方

- ① 鍋に基本の煮干しだしと鶏ガラと入れて火にかけ、あくを取りながら煮出す。
- ② 干し椎茸は水で戻し、千切りにする。(戻し汁は④で使用する。)
- ③ 鶏肉は薄切り、かまぼこは縦半分2mm幅、わらびは3cm長さに切り、姫たけは斜め切り、油揚げは縦半分5mm幅にし、油抜きをしておく。人参はさがぎにする。長ねぎは小口切りにする。
- ④ ①のだしに、基本の干し椎茸だしを加え、干し椎茸・人参、鶏肉、油揚げ、なめこ・わらび・姫たけ・かまぼこの順に入れ煮る。
- ⑤ 濃口醤油、清酒で味付けをし、ねぎを入れる。
- ⑥ 器にうどんを入れ、⑤をかける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

具と、具からのだしが加わった汁を絡めて食べるので、少ない汁でも食べることができます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
中細うどん (ゆで)	91	130	169
★鶏肉	8.4	12	15.6
★かまぼこ	3.5	5	6.5
★わらび水煮	7	10	13
★姫たけ水煮	7	10	13
油揚げ	1.8	2.5	3.3
★人参	8.4	12	15.6
★干し椎茸	0.6	0.8	1
基本の干し椎茸だし	14	20	26
★なめこ	7	10	13
★長ねぎ	8.4	12	15.6
基本の煮干しだし	98	140	182
鶏ガラ	2.8	4	5.2
濃口醤油	1.8	2.5	3.3
清酒	0.7	1	1.3

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	129	184	239
たんぱく質 (g)	5.9	8.4	10.9
脂質 (g)	1.3	1.8	2.4
食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.4
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.2	1.6



17 鶏ごぼううどん

30分

秋

主食

作り方

- ①鶏肉は角切りにして清酒をふりかけておく。
 - ②人参、ごぼうはさがきにして水にさらす。長ねぎは小口切り、なるとは3mm厚さに切る。干し椎茸は水で戻しておく。(戻し汁は④で使用する。)
 - ③鍋に鶏肉を入れ炒め、さらにごぼうを入れて炒める。
 - ④基本のかつお・昆布だしと基本の干し椎茸だしを入れる。
 - ⑤干し椎茸、人参、なるとの順に入れる。
 - ⑥みりん、濃口醤油を入れる。
 - ⑦長ねぎを入れる。
- ※うどんは1人分ずつパックになっているので、食べる時食器にうどんと汁を入れる。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★パック米粉うどん	105	150	195
★鶏肉	14.4	20.5	26.7
★ごぼう	14	20	26
清酒	1.5	2.2	2.9
★人参	6.3	9	11.7
★長ねぎ	6.3	9	11.7
★干し椎茸	0.7	1	1.3
なると	5.6	8	10.4
基本のかつお・昆布だし	112	160	208
基本の干し椎茸だし	14	20	26
みりん	1.4	2	2.6
濃口醤油	4.6	6.5	8.5

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	146	208	270
たんぱく質 (g)	6.0	8.5	11.1
脂質 (g)	2.5	3.6	4.6
食塩相当量 (g)	1.1	1.6	2.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	2.0	2.9	3.8

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしを入れるほかに鶏肉やごぼうなど、素材からのうま味もプラスされるため、醤油の使用量が少なくて済みます。