

30 アスパラガスと大根おろしの煮びたし

10分

春

副菜



作り方

- ①アスパラガスを180度のオーブンで7分間焼く。
- ②①を水切りした大根おろし、基本のかつお・昆布だし、食塩を合わせた汁の中に入れる。
- ③器に盛り付け、かつお節をちらす。

【だし活】ワンポイントアドバイス

旬のアスパラガスを使用するとおいしいです。また、水切りした大根おろしがだし汁を吸い、かつおぶしが風味を出してくれるので、塩分控えめでも口の中で味をしっかり感じることができます。

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
★アスパラガス	42	60	78
★大根おろし	7	10	13
かつお節	0.4	0.5	0.7
基本のかつお・昆布だし	35	50	65
食塩	0.1	0.2	0.3

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	12	18	23
たんぱく質 (g)	1.5	2.1	2.8
脂質 (g)	0.1	0.1	0.2
食塩相当量 (g)	0.2	0.2	0.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5

31 アスパラトマトのかつお酢和え

10分

春

副菜



作り方

- ①アスパラガス、トマトは一口大に切る。アスパラガスはゆでておく。
- ②酢と砂糖を合わせたもので①を和え、かつお節、すりごまをちらす。
- ③器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

かつお節を使うことで、だしを感じ、なおかつ、ごまと併用することにより、塩分を加えなくてもおいしくできます。

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
★アスパラガス	20	28.6	37.1
★トマト	20	28.6	37.1
酢	3	4.3	5.6
砂糖	1	1.4	1.9
かつお節	0.5	0.7	0.9
すりごま	少々	少々	少々

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	15	21	28
たんぱく質 (g)	1.1	1.5	2.0
脂質 (g)	0.1	0.1	0.2
食塩相当量 (g)	0.0	0.0	0.0
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.1	0.1	0.2

32 アスパラ焼き浸し

15分

春

副菜



作り方

- ① アスパラガスは根元を切り落とし、グリルで焼き目がつくくらいに焼く。
- ② ④を合わせたものに①を浸す。
- ③ 味がなじんだら、適当な長さに切り、器に盛り付けかつお節をちらす。

【だし活】ワンポイントアドバイス

浸す調味料液に昆布だしを使うことで、減塩でも十分おいしくいただけます。

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
★アスパラガス	43.1	61.5	80
ボン酢	2.7	3.8	5
濃口醤油	1.6	2.3	3
砂糖	0.5	0.8	1
基本の昆布だし	26.9	38.5	50
かつお節	0.8	1.2	1.5

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	17	25	32
たんぱく質 (g)	1.9	2.7	3.5
脂質 (g)	0.1	0.2	0.2
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8

33 トマトとみょうがの甘酢和え

15分

夏

副菜



作り方

- ① トマトは手間でなければ湯むきをし、大きめの一口大に切る。
- ② みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ トマトとみょうがを④で和え、冷やして味をなじませる。
- ④ 器に盛り付け、小口切りにした小ねぎをちらす。

【だし活】ワンポイントアドバイス

かつお節を加えて、減塩でもだしがきいた味に。

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
★トマト	64.6	92.3	120
★みょうが	2.7	3.8	5
酢	4.3	6.2	8
濃口醤油	1.9	2.7	3.5
砂糖	0.5	0.8	1
かつお節	0.3	0.4	0.5
★小ねぎ	1.1	1.5	2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	18	26	34
たんぱく質 (g)	0.9	1.2	1.6
脂質 (g)	0.1	0.5	0.1
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8



34 夏野菜と豆腐のサラダ

15分

夏

副菜



作り方

- ①生姜をみじん切りにし、④と合わせる。
- ②オクラは食塩（分量外）をふってこすり洗いをし、30秒程下茹で後、ザルに上げる。粗熱が取れたら、一口大に切る。
- ③トマト、豆腐は一口大、きゅうりは千切りにする。
- ④②と③を軽く混ぜた後、器に盛り付け、①をかける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布だしの量を多めにすることで、醤油の量を少なくできます。

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
★トマト	17.5	25	32.5
★きゅうり	10.5	15	19.5
★オクラ	10.5	15	19.5
絹ごし豆腐	28	40	52
生姜	1.8	2.5	3.3
基本の昆布だし	4.2	6	7.8
濃口醤油	1.8	2.5	3.3
④ ごま油	0.4	0.5	0.7
いりごま（白）	0.7	1	1.3
ラー油	0.02	0.03	0.04

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	33	47	62
たんぱく質 (g)	2.1	3.0	3.9
脂質 (g)	1.6	2.3	3.1
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8

35 もやしときゅうりのサッパリ和え

20分

夏

副菜



作り方

- ①きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。
- ②もやしと人参を茹でて、冷ます。
- ③冷ましたもやし、人参、きゅうりを④で和える。
- ④器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布だしのうま味と、酢のサッパリした食味で、少なめの醤油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
もやし	21	30	39
★きゅうり	14	20	26
★人参	3.5	5	6.5
濃口醤油	1.8	2.5	3.3
砂糖	0.7	1	1.3
④ 白すりごま	0.7	1	1.3
基本の昆布だし	0.7	1	1.3
酢	0.1	0.2	0.3

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	14	21	27
たんぱく質 (g)	0.9	1.2	1.6
脂質 (g)	0.4	0.5	0.7
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.7

36

長芋と豚肉の生姜味噌煮

15分

春

副菜



作り方

- ①長芋は拍子切り、人参は乱切り、干し椎茸は戻してさいの目に切る。豚肉は一口大に切る。
(戻し汁は②で使用する。)
- ②基本の干し椎茸だしと基本の煮干しだしを合わせ、人参、長芋、豚肉の順番に入れる。
- ③長芋に軽く火が通ったら、④を入れて煮詰める。
- ④③にアスパラガスを入れる。

【だし活】ワンポイントアドバイス

干し椎茸の戻し汁と煮干しのだしを使って、減塩につなげます。
また、生姜も使うことで、食欲をそそるようにしています。

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	
★長芋	28	40	52	
★豚肉	10.5	15	19.5	
★人参	7	10	13	
★干し椎茸	0.6	0.8	1	
基本の干し椎茸だし	14	20	26	
味噌	1.8	2.5	3.3	
★アスパラガス	7	10	13	
④	砂糖	1.4	0.5	0.7
	料理酒	1.7	1	1.3
	生姜	1.4	0.5	0.7
	基本の煮干しだし	49	70	91

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	53	75	98
たんぱく質 (g)	3.2	4.5	5.9
脂質 (g)	1.8	2.6	3.4
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8

37

長芋おかかまぶし

20分

秋

副菜



作り方

- ①長芋は乱切りにし、さっと下茹でをして水気を切る。
 - ②鍋に①と④を入れ、汁けがなくなるまで煮詰める。
 - ③②に花かつおを混ぜる。
 - ④器に盛り付け、ゆでたクコの実を飾り、青のりをちらす。
- ※長芋をほっくりさせるかサクッとさせるかは好みで。

【だし活】ワンポイントアドバイス

花かつおをまぶすことで、醤油が少なくて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	
★長芋	32.3	46.2	60	
濃口醤油	1.6	2.3	3	
④	砂糖	0.3	0.4	0.5
	基本のかつおだし	5.4	7.7	10
花かつお	0.5	0.8	1	
青のり	0.1	0.2	0.2	
クコの実	0.6	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)	25	36	47
たんぱく質 (g)	1.3	1.9	2.4
脂質 (g)	0.1	0.2	0.2
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.7



38 長芋揚げだし風

15分

春

副菜

作り方

- ①小ねぎは小口切り、生姜は針生姜に切る。
- ②長芋は皮をむきぶつ切りにして、ビニール袋に入れ、麺棒でたたいて粗くつぶし、水切りした豆腐と片栗粉を加えて混ぜる。
- ③フライパンに多めに油をひき、②をスプーンで落とし、両面をこんがりするくらいに焼く。
- ④<餡を作る>
小鍋に、基本のかつおだしと濃口醤油を入れ、火にかける。
沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤焼いた長芋を器に盛り付け、餡をかけ、小ねぎと針生姜を添える。

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
★長芋	21.5	30.8	40
豆腐	32.3	46.2	60
片栗粉	1.1	1.5	2
食塩	0.1	0.2	0.2
濃口醤油	0.5	0.8	1
基本のかつおだし	26.9	38.5	50
水溶き片栗粉	1.6	2.3	3
水	3.2	4.6	6
★小ねぎ	1.1	1.5	2
生姜	1.6	2.3	3
油	2.7	3.8	5

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	73	104	135
たんぱく質 (g)	2.8	4.0	5.2
脂質 (g)	4.2	5.9	7.7
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8

【だし活】ワンポイントアドバイス

餡にかつお節を入れることでだしが出て、とろみをつけることで絡みやすくなります。

39 長芋と菊の和え物

12分

秋

副菜

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
★長芋	35	50	65
★オクラ	21	30	39
★菊のり	0.3	0.4	0.5
濃口醤油	0.4	0.5	0.7
④ みりん	1.1	1.5	2
基本のかつおだし	3.5	5	6.5

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	33	47	61
たんぱく質 (g)	1.3	1.8	2.4
脂質 (g)	0.2	0.2	0.3
食塩相当量 (g)	0.1	0.1	0.1
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8



作り方

- ①長芋は皮をむき、軽くたたいて一口大に切る。
- ②オクラはさっと茹でて冷水にとり、水気を切って輪切りにする。
- ③菊はもどして水気を切る。
- ④長芋、オクラ、菊を④で和える。
- ⑤器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしのうま味により、少量の醤油（塩分）でもおいしく食べることができます。

40 長芋チーズ焼き

10分

冬

副菜



作り方

- ①長芋は皮をむき厚めの輪切り、大葉は千切りにする。
- ②長芋はフライパンで両面を焼き、火が通ったらとろけるチーズ、大葉を乗せて、④で味付けする。
- ③器に盛り付け、ミニトマトを飾る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしの風味で、塩分控えめでもはっきりした味付けに感じられます。

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
★長芋	10.8	15.4	20
★大葉	4.3	6.2	8
とろけるチーズ	4.3	6.2	8
濃口醤油	0.5	0.8	1
④ 基本のかつおだし	0.5	0.8	1
★ミニトマト	8.1	11.5	15

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	26	37	48
たんぱく質 (g)	1.5	2.2	2.8
脂質 (g)	1.2	1.7	2.2
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.7



41 ベーコン長芋



作り方

- ①長芋は皮をむき、乱切りにして昆布だし（分量外）で茹でる。
- ②玉ねぎは0.5mm厚さに切り、マーガリンでさっと炒める。
- ③②に1cm幅に切ったベーコンも加え、さらに炒める。
- ④③に基本の昆布だしと食塩、白こしょうを加え、ベーコンのだしも引き出すためにひと煮立ちさせる。
- ⑤④へ①の長芋を加え、軽く炒め、パセリを加える。
- ⑥器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

マーガリンのコクと、昆布だしのうま味、ベーコンの素材からの塩分を利用することで、食塩の添加を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
★長芋	54.6	78	101.4
玉ねぎ	17.5	25	32.5
ベーコン	10.5	15	19.5
乾燥パセリ	少々	少々	少々
マーガリン	1.1	1.5	2
食塩	0.2	0.3	0.4
白こしょう	0.01	0.01	0.01
基本の昆布だし	2.8	4	5.2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	93	132	172
たんぱく質 (g)	2.7	3.9	5.1
脂質 (g)	5.1	7.3	9.6
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)	0.6	0.8	1.0

42 ふんわり焼き



作り方

- ①豆腐は水気を切っておく。みつばは小口切り、椎茸は粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①と卵を入れ、かき混ぜながら、基本の昆布だしと食塩を入れて味を調える。
- ③熱したフライパンに油を入れて②を流し入れ、形を整えながら焼く。
- ④器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布だしだけでなく、椎茸を加える事によって相乗効果で、よりうま味を強くします。

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
★卵	25	37.5	46.4
★絹ごし豆腐	30	42.9	55.7
★椎茸	2	2.9	3.7
★みつば	3	4.3	5.6
基本の昆布だし	10	14.3	18.6
食塩	0.2	0.3	0.4
油	0.5	0.7	0.9

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	60	86	112
たんぱく質 (g)	4.6	6.6	8.6
脂質 (g)	4.0	5.7	7.4
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9



43

蒸し茄子のだし活煮びたし



作り方

- ① 干し椎茸を水で戻し、千切りにする。
(戻し汁は⑥で使用する。)
 - ② 茄子は細長い乱切りにし、蒸すまたはボイルする。
 - ③ ピーマンと赤パプリカは千切りしてボイルし、冷水に取る。
 - ④ しめじは大きめにほぐし、ボイルする。
 - ⑤ みょうがは千切りにする。
 - ⑥ 鍋に基本のかつお・昆布だしと基本の干し椎茸だしを合わせ、④を入れてひと煮立ちさせる。
 - ⑦ ⑥に茄子、ピーマン、赤パプリカ、しめじを加えて、軽く煮て味を含ませる。
 - ⑧ 器に盛り付け、みょうがをのせる。
- ※盛り付け前に冷蔵庫で冷やしても良い。

【だし活】7ポイントアドバイス

かつお、昆布、干し椎茸のだしを使い、うま味の相乗効果で味わい豊かな一品です。
また、おろし生姜やみょうが、ごま油を加えることで、香り高く、おいしくいただけます。
揚げ茄子の要領で、蒸したりボイルしたりした野菜を煮びたしにし、油の使用も少なくできます。

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
★茄子	35	50	65
★ピーマン	7	10	13
★赤パプリカ	3.5	5	6.5
ほんしめじ	14	20	26
★干し椎茸	0.2	0.3	0.3
基本の干し椎茸だし	1.8	2.5	3.3
基本のかつお・昆布だし	35	50	65
みりん	1.1	1.5	2
清酒	0.7	1	1.3
④ 濃口醤油	2.1	3	3.9
おろし生姜	0.2	0.3	0.4
ごま油	1.4	2	2.6
★みょうが	2.1	3	3.9

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	31	45	58
たんぱく質 (g)	1.1	1.6	2.1
脂質 (g)	1.5	2.2	2.8
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9



44 鶏肉と細竹の甘辛煮

40分

春

副菜

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒（分量外）をふっておく。
- ② 根曲がりたけの長めのものは、半分に斜め切りにする。
- ③ こんにゃくは一口大に切り、下茹でする。
- ④ れんこんは約5mm厚さのいちょう切りにして、酢少々（分量外）を入れたお湯で下茹でする。
- ⑤ さやえんどうは茹でて千切りにする。
- ⑥ 鍋に基本の煮干し・昆布だしを入れ、乱切りした人参を入れて中火で煮る。
- ⑦ 少し煮えたら、その他の材料と④を入れて、汁けがなくなるまで弱火で煮る。
- ⑧ 器に盛り付け、⑤をちらす。

【だし活】ワンポイントアドバイス

子ども達の大好きな鶏肉と、青森県ではおなじみの根曲がりたけを一緒に煮込んでいます。だしをしっかりとることで、少ない塩分でおいしく食べられ、こんにゃくや根菜の噛み応えを楽しめる料理です。

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
★鶏もも肉（皮なし）	21	30	39
★根曲がりたけ（水煮）	14	20	26
れんこん	10.5	15	19.5
★人参	14	20	26
角こんにゃく	21	30	39
★さやえんどう	7	10	13
基本の煮干し・昆布だし	56	80	104
赤味噌	1.4	2	2.6
砂糖	1.4	2	2.6
清酒	0.7	1	1.3
みりん	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)	55	79	102
たんぱく質 (g)	5.1	7.3	9.5
脂質 (g)	1.0	1.4	1.8
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9

45

こかぶと鶏肉の煮物

30分

春

副菜



作り方

- ① こかぶは皮をむいて8等分に切り、さらに横にして半分に切る。こかぶの茎はよく洗い、塩ゆでする。
- ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、濃口醤油で下味をつける。
- ③ 鍋に基本のかつお・昆布だしと基本の干し椎茸だしを入れ、こかぶを中火で煮る。
- ④ こかぶのふちが透明になったら、②と干し椎茸を入れる。
- ⑤ 肉に火が通ったら、みりんと酒を入れる。
- ⑥ 少し煮たら、濃口醤油を入れて弱火で煮込む。
- ⑦ 器に盛りつけ、こかぶの茎を飾る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布・かつお・椎茸のだしを使用し、だしの風味を良くします。
肉に下味を付けることで、少ない塩分でも味を感じられるようになります。

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
★こかぶ	35	50	65
★こかぶの茎	3.5	5	6.5
★鶏もも肉	17.5	25	32.5
濃口醤油 (肉の下味用)	0.4	0.5	0.7
本みりん	0.7	1	1.3
料理酒	0.7	1	1.3
濃口醤油	1.8	2.5	3.3
基本のかつお・昆布だし	84	120	156
基本の干し椎茸だし	21	30	39

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	49	70	91
たんぱく質 (g)	3.6	5.1	6.7
脂質 (g)	2.5	3.6	4.6
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)	0.6	0.9	1.2

46

かぶとホタテの煮物

15分

秋

副菜



作り方

- ① かぶは葉を落とし薄く皮をむき、くし形に切る。葉は2cm長さに切る。
- ② 鍋に(A)を入れ、ひと煮立ちしたら、かぶとホタテを入れる。
- ③ 火が通ったら、かぶの葉を入れて煮る。
- ④ 器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

ホタテを入れることによって、さらにだしのうま味が増します。

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
★かぶ	42	60	78
★かぶの葉	10.5	15	19.5
★ホタテ	21	30	39
濃口醤油	2.1	3	3.9
みりん	2.1	3	3.9
清酒	2.1	3	3.9
基本のかつお・昆布だし	56	80	104

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	36	51	67
たんぱく質 (g)	3.7	5.2	6.8
脂質 (g)	0.2	0.3	0.4
食塩相当量 (g)	0.5	0.8	1.0
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.8	2.6	3.4



47 肉汁炒め

30分

秋

副菜

作り方

- ①高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、水気を取り、2cm角、0.3cm厚さに切る。
- ②ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ③みずは、食べられるように下処理をし、3cm長さに切る。
- ④糸こんにゃくは下茹でをし、2cm長さに切る。
- ⑤人参は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ⑥鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ⑦火が通ったら、ごぼう、水（分量外）、人参の順に入れて炒め、基本のかつおだしを加える。
- ⑧ごぼうが軟らかくなったら、糸こんにゃく、みず、④を入れてさらに煮る。
- ⑨味が染みたら、長ねぎを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑩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
★豚もも肉	14	20	26
★ごぼう	7	10	13
★人参	7	10	13
★みず	7	10	13
糸こんにゃく	10.5	15	19.5
高野豆腐	1.1	1.6	2.1
★長ねぎ	7	10	13
基本のかつおだし	105	150	195
濃口醤油	1.8	2.5	3.3
三温糖	0.4	0.6	0.8
④ 清酒	0.7	1	1.3
みりん	0.1	0.2	0.3
サラダ油	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)	57	81	105
たんぱく質 (g)	4.5	6.4	8.4
脂質 (g)	2.6	3.8	4.9
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.7
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8

【だし活】ワンポイントアドバイス

だし汁を使用することでうま味が増し、醤油を控えることができます。



48

だし活 野菜炊き合わせ肉味噌掛け

45分

秋

副菜

作り方

- ① 1 cm幅に輪切りした大根、小分けしたブロッコリー、キャベツを下茹で用だしでそれぞれ下茹でし、カニカマを芯にしてキャベツロールを作り、八方だしに浸しておく。
- ② 茄子は縦方向に1 cm幅に切り、素揚げする。
- ③ 豚ひき肉、たけのこ水煮、椎茸はみじん切りにする。
- ④ ③とおろし生姜を油で炒め、④で味付けする。
- ⑤ 器に①と②を盛り付け、④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
★大根	43.1	61.5	80
★ブロッコリー	21.5	30.8	40
★キャベツ	16.2	23.1	30
カニカマ	5.4	7.7	10
下茹で用だし (八方だし2:基本かつおだし1)		分量外	
★茄子	21.5	30.8	40
油			
基本の八方だし		分量外	
★豚ひき肉	16.2	23.1	30
たけのこ水煮	10.8	15.4	20
★椎茸	5.4	7.7	10
おろし生姜	2.2	3.1	4
油	0.5	0.8	1
赤味噌	3.2	4.6	6
砂糖	0.5	0.8	1
④ みりん、清酒	各2.2	各3.1	各4
基本のかつおだし	16.2	23.1	30
片栗粉	0.8	1.2	1.5

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	120	171	222
たんぱく質 (g)	6.2	8.8	11.5
脂質 (g)	6.5	9.3	12.0
食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.2
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

だしを活用することで含め煮にせず、野菜自体の甘みと肉味噌でたくさんの野菜が食べられます。

49 大根のそぼろ煮



作り方

- ①大根は1.5cm厚さのいちょう切りにし、下茹でする。
- ②鶏ひき肉に生姜と清酒で下味をつける。
- ③②を油で炒め、①も加えて、炒め合わせる。
- ④③に濃口醤油以外の⑤を加え、ゆっくり煮る。
- ⑤途中で、濃口醤油を加え、煮汁が少し残っている段階で、水溶き片栗粉を加え、煮汁を絡める。
- ⑥⑤を器に盛り、小口切りにした小ねぎをのせる。

【だし活】ワンポイントアドバイス

ひき肉の下味に食塩を使わずに、生姜と酒で臭みをとります。
先に、大根を昆布とかつお節のだしで、ゆっくり煮含めてから醤油を加えることにより、塩分を少なくすることができます。

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
★大根	42	60	78
★鶏ひき肉	10.5	15	19.5
生姜	0.4	0.5	0.7
清酒	0.7	1	1.3
サラダ油	0.2	0.3	0.4
基本のかつお・昆布だし	56	80	104
料理酒	1.4	2	2.6
⑤ みりん	2.5	3.5	4.6
三温糖	0.7	1	1.3
濃口醤油	1.7	2.4	3.1
片栗粉	0.5	0.7	0.9
★小ねぎ	2.1	3	3.9

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	42	61	79
たんぱく質 (g)	2.7	3.9	5.0
脂質 (g)	1.1	1.6	2.1
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.7

50 人参の子和え



作り方

- ①人参は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②凍り豆腐を戻し、3cmの千切りにする。
- ③しらたきを3cm長さに切り、下茹でする。
- ④基本の煮干し・昆布だしの中に、薄皮を取ったたらこ酒を入れてほぐす。
- ⑤④にしらたきと人参を入れて煮る。
- ⑥火が通ったら、凍り豆腐を入れ、濃口醤油とみりん味付けをし、汁けがなくなるまで煮詰める。
- ⑦長ねぎを入れてさっと炒める。
- ⑧ごま油で味を調え、器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布と煮干しのだしをきかせることで、調味料が少なくても風味豊かにでき、最後にごま油を足すことで、薄味でも食べやすくなります。
また、だし汁にたらこをほぐすことで、炒める油が不要になります。

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
★人参	28	40	52
★長ねぎ	適量	適量	適量
凍り豆腐	1.4	2	2.6
しらたき	7	10	13
★たらこ(真だら)(生)	7	10	13
清酒	0.7	1	1.3
濃口醤油	0.7	1	1.3
みりん	0.6	0.8	1
基本の煮干し・昆布だし	28	40	52
ごま油	0.2	0.3	0.4

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	33	48	62
たんぱく質 (g)	2.6	3.8	4.9
脂質 (g)	1.0	1.5	1.9
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)	0.8	1.1	1.4



51

じゃがいもと人参のみぞれ煮



作り方

- ①じゃがいもは一口大、人参は5mm厚さのいちちょう切り、絹さやは斜め切りにする。大根はおろし金でおろす。
- ②鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉、すりおろした生姜をポロポロになるまで炒める。
- ③②にじゃがいもと人参を入れ、さっと炒めたら、清酒、基本のかつお・昆布だしを加えて煮る。
- ④火が通ってきたら、砂糖、濃口醤油で味を調える。
- ⑤絹さやと大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

味の染み込みが悪くなるので、具を大きくしすぎないようにします。
また、大根おろしはしっかり絞ってから入れることで、煮汁が水っぽくならずすみます。

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
★豚ひき肉	10.5	15	19.5
生姜	0.7	1	1.3
サラダ油	0.7	1	1.3
★じゃがいも	28	40	52
★人参	10.5	15	19.5
★絹さや	2.1	3	3.9
★大根	28	40	52
清酒	0.7	1	1.3
基本のかつお・昆布だし	35	50	65
砂糖	2.1	3	3.9
濃口醤油	1.4	2	2.6

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	71	102	132
たんぱく質 (g)	2.9	4.1	5.3
脂質 (g)	2.4	3.4	4.4
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.0



52 五目豆

30分

冬

副菜

作り方

- ①大豆の水煮は水に浸しておく。
- ②ごぼう、人参は皮をむき、さいの目切りにする。
- ③鶏もも肉はごぼうや人参に合わせてさいの目切りにする。
- ④干し椎茸を水で戻して色紙切りにする。(戻し汁は⑥で使用する。
だしに使用した昆布も色紙切りにする。
- ⑤鍋に油をひき、ごぼう、人参を炒める。
- ⑥油がまわったら、その他の具材と基本の昆布だし、基本の干し椎茸のだし、④を加え、ごぼうと大豆が軟らかくなり、汁けが少なくなるまで煮る。
- ⑦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
大豆水煮	10.8	15.4	20
★ごぼう	10.8	15.4	20
★人参	8.1	11.5	15
★鶏もも肉	8.1	11.5	15
★干し椎茸	0.4	0.6	0.8
基本の干し椎茸だし	26.9	38.5	50
基本の昆布だし	26.9	38.5	50
昆布(だしに使用したもの)	0.3	0.4	0.5
油	1.1	1.5	2
濃口醤油	1.9	2.7	3.5
④ 清酒	1.6	2.3	3
砂糖	1.1	1.5	2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	62	88	115
たんぱく質 (g)	3.3	4.6	6.0
脂質 (g)	3.0	4.2	5.5
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)	0.4	0.6	0.8

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしの出るものを多く使うことで、塩分を控えてもおいしくいただけます。



53 ミルクおから味噌風味

20分

通年

副菜

作り方

- ① ごぼうは皮をむかず、水にさらさないで電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りする。
- ③ ①のごぼうと人参をさがきにする。長ねぎ、戻した椎茸は小口切りする。(戻し汁は⑤で使用する。)
- ④ フライパンにごま油をひき、ごぼうを炒め、さらに長ねぎ以外を入れて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、基本の干し椎茸だしと牛乳を入れて煮込む。
- ⑥ 材料が煮えたら④を入れて味を調え、長ねぎを入れて炒める。
- ⑦ 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
★おから	10.8	15.4	20
★ごぼう	4.3	6.2	8
★人参	4.3	6.2	8
油揚げ	1.1	1.5	2
★長ねぎ	8.1	11.5	15
★干し椎茸	1.1	1.5	2
基本の干し椎茸だし	26.9	38.5	50
ごま油	2.7	3.8	5
★牛乳	26.9	38.5	50
④ 味噌	1.6	2.3	3
④ みりん	0.5	0.8	1
④ 清酒	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)	74	105	137
たんぱく質 (g)	2.3	3.3	4.3
脂質 (g)	4.6	6.6	8.6
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.7

【だし活】ワンポイントアドバイス

野菜や干し椎茸から出るだしの風味を最大限に活用しています。
牛乳と味噌でコクを出します。



54 グリル根菜のバルサミコマリネ

20分

秋

副菜

作り方

- ① ごぼうはよく洗い皮をむかずに斜め切りにする。
- ② れんこん、赤パプリカ、ピーマンは乱切り、かぼちゃは薄切りにする。
- ③ ①と②にオリーブ油を絡ませ、焼目がつくくらいにグリルする。
- ④ 小鍋にオリーブ油をひき、すりおろしたんにくを入れて、香りが出るまで炒める。
- ⑤ ③を器に盛り付け、④、食塩、こしょう、バルサミコ酢、はちみつ順に合わせ、かつお節をちらす。

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
★ごぼう	16.2	23.1	30
れんこん	16.2	23.1	30
★かぼちゃ	16.2	23.1	30
★赤パプリカ	10.8	15.4	20
★ピーマン	10.8	15.4	20
オリーブ油	5.4	7.7	10
★にんにく	0.3	0.4	0.5
オリーブ油	2.7	3.8	5
食塩	0.2	0.2	0.3
こしょう	0.01	0.02	0.03
バルサミコ酢	2.7	3.8	5
はちみつ	1.6	2.3	3
かつお節	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)	117	167	217
たんぱく質 (g)	1.5	2.1	2.8
脂質 (g)	8.2	11.7	15.2
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.7

【だし活】ワンポイントアドバイス

バルサミコ + かつお節で、減塩でもだしがきいた味に。

作り方



- ① サメは2cm角に切り、蒸す。(耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジで蒸しても良い。)
- ② りんごは皮付きのままちょう切りにし、水にさらす。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。

- ④ 大根はおろし金でおろし、軽く水気を絞る。
- ⑤ ④を混ぜ合わせ、③と和える。
- ⑥ ①と②を⑤で和えて、器に盛り付けし、とろろ昆布と小ねぎをちらす。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だし素材である昆布をトッピングに使うことにより、味噌の使用量を減らすことができます。酢を使うことでも減塩になります。また、りんごに含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排泄する働きもあります。

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
★サメ	28	40	52
★りんご	8.4	12	15.6
★大根	28	40	52
④ 酢	2.8	4	5.2
⑤ 味噌	0.6	0.8	1
みりん	1.8	2.5	3.3
★とろろ昆布	1.1	1.5	2
★小ねぎ	1.1	1.5	2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	62	88	115
たんぱく質 (g)	5.0	7.2	9.3
脂質 (g)	2.7	3.9	5.0
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4

青森の伝統食材

アブラツノザメ



アブラツノザメはサメ類で最も美味とされていて、味は淡白で身がやわらかく、冷めてもおいしいです。

新鮮なものは臭いもなく刺身で味わえ、青森の正月には欠かせない、伝統的な食材です。また、三内丸山遺跡からアブラツノザメの歯が発掘されたことから、青森では、縄文の頃から利用されていたことがわかっています。

アブラツノザメは、良い「だし」が出ることから竹輪などの高級食材としても珍重されています。冬場には、地元市場で頭部が売られていますが、これを使って「すくめ」などの郷土料理が作られます。

高タンパク、低脂肪でヘルシーな食材です。また、ビタミンAなどビタミン類の栄養成分を含んでいます。



蒲焼き



刺身



切り身

郷土料理 すくめ、なま酢、ぬた、飯寿司、煮付け、蒲焼き、刺身 など

主な産地 外ヶ浜町、大間町、八戸市、鯺ヶ沢町

出典：青森おさかな白樺（平成25年8月 青森県農林水産部水産局水産振興課 発行）
<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/sshinko/files/aomori-osakana-jiman.pdf>