



56 ホタテと野菜の味噌汁



作り方

- ① 人参は薄いちょう切り、ごぼうはさがぎにして水にさらす。えのき茸は4~5cm長さに切り、付け根の方をバラバラにしておく。絹さやは筋を取り斜めに切っておく。
- ② ベビーホタテに酒をかけておく。
- ③ 鍋に基本の昆布だし、人参、ごぼうを入れて中火で煮る。
※煮ているうちにだし汁が蒸発するので、だし汁は少し多めでもよい。
- ④ えのき茸、ホタテを入れて煮る。火が通ったら、絹さやを加える。
- ⑤ 味噌を溶き入れる。
- ⑥ 汁椀に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布だけでなく、ホタテやえのき茸、ごぼうからもだしが出るので、減塩でも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
★ベビーホタテ	14	20	26
★人参	10.5	15	19.5
★ごぼう	7	10	13
えのき茸	7	10	13
★絹さや	3.5	5	6.5
清酒	0.7	1	1.3
白味噌	3.5	5	6.5
基本の昆布だし	112	160	208

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	38	54	71
たんぱく質 (g)	3.4	4.9	6.3
脂質 (g)	0.4	0.6	0.8
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)	0.7	1.0	1.3

57 豆乳味噌汁



作り方

- ① かぶの葉をゆでる。かぶは大きめのくし型に切る。しめじは小分けにする。油揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に基本のかつお・昆布だしを入れて火にかけて、しめじ、かぶ、油揚げを入れて煮る。煮えたら、かぶの葉を入れる。
- ③ 味噌を溶き入れる。
- ④ 豆乳を入れて、沸騰しないように弱火で温める。
- ⑤ 汁椀に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしのうま味と豆乳のまろやかさで、約2/3に減塩できます。

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
★かぶ	26.9	38.5	50
★かぶの葉	13.5	19.2	25
しめじ	10.8	15.4	20
油揚げ	4.3	6.2	8
基本のかつお・昆布だし	59.2	84.6	110
味噌	3.5	5	6.5
豆乳	16.2	23.1	30

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	42	60	78
たんぱく質 (g)	2.8	3.9	5.1
脂質 (g)	2.1	2.9	3.8
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)	0.7	1.0	1.3



58 野菜たっぷり豚汁

15分

冬



作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。人参、長芋はいちょう切り、白菜はざく切り、長ねぎは小口切り、生姜は千切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。しめじは小分けにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、生姜、豚肉を炒める。
- ③ ②に人参、ごぼう、しめじ、糸こんにゃく、長芋、白菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ③に基本のかつお・昆布だしを入れ、沸騰させる。
- ⑤ 白味噌を溶き入れ、長ねぎを入れる。
- ⑥ 汁椀に盛る。

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
★豚肉	14	20	26
★人参	7	10	13
★ごぼう	10.5	15	19.5
しめじ	7	10	13
★糸こんにゃく	10.5	15	19.5
★白菜	17.5	25	32.5
★長芋	14	20	26
★長ねぎ	5.6	8	10.4
生姜	0.7	1	1.3
★白味噌	3.9	5.5	7.2
基本のかつお・昆布だし	91	130	169
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)	67	96	124
たんぱく質 (g)	4.4	6.3	8.2
脂質 (g)	2.4	3.4	4.4
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)	0.7	1.0	1.3

【だし活】ワンポイントアドバイス

かつお節と昆布の2種類でとっただしを使用すると、うま味が増します。二番だしを使用するとさらに減塩できます。



59 ぴり辛豚汁

30分

夏



作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切り、清酒をかけておく。
- ② ごぼうはささがきして水にさらす。人参はいちょう切りまたは千切り、白菜は短冊切り、焼き豆腐、油揚げは3cm角、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に基本のかつおだしを加えて、よく溶かしておく。
- ④ 鍋に基本のかつおだし、豚肉、ごぼう、人参、白菜を入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、焼き豆腐、油揚げ、糸こんにゃくを入れて煮る。
- ⑥ ③の調味液を入れて味を調え、長ねぎを入れる。
- ⑦ 汁椀に盛る。

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	21	30	39
★ごぼう	7	10	13
★人参	4.2	6	7.8
★白菜	17.5	25	32.5
焼き豆腐	14	20	26
油揚げ	1.4	2	2.6
糸こんにゃく	14	20	26
★長ねぎ	4.9	7	9.1
白味噌	2.8	4	5.2
赤味噌	2.8	4	5.2
④ 豆板醤	0.4	0.5	0.7
おろし生姜	0.2	0.3	0.4
★おろしにんにく	0.2	0.3	0.4
基本のかつおだし	84	120	156
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)	82	117	153
たんぱく質 (g)	7.1	10.1	13.1
脂質 (g)	3.8	5.4	7.0
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)	1.1	1.5	2.0

【だし活】ワンポイントアドバイス

かつおだしと、3種類の味噌を組み合わせることにより、素材を活かしつつ、うま味を出すようにしています。

60

県産もずくと長芋のお吸い物 ～ちゃっちゃっと!!～

10分

春



作り方

- ①もずくは湯通し、長芋は千切りにした後、基本の八方だしに浸しておく。
- ②椎茸は薄切り、大葉は千切りにする。
- ③鍋に椎茸と(A)を入れ、火にかける。
- ④汁椀に①を八方だしから取り出して入れ、熱々の③を注ぎ、大葉を浮かべる。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だし汁を利用した八方だしに具材を浸すことで、汁の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
★もずく (湯通し)	8.1	11.5	15
★長芋	8.1	11.5	15
基本の八方だし	分 量 外		
★椎茸	5.4	7.7	10
基本のかつおだし	96.9	138.5	180
濃口醤油	1.6	2.3	3
④ 清酒	2.7	3.8	5
みりん	0.3	0.4	0.5
めんつゆ (3倍濃縮)	1.1	1.5	2
★大葉	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)	15	22	29
たんぱく質 (g)	1.0	1.5	1.9
脂質 (g)	0.2	0.2	0.3
食塩相当量 (g)	0.5	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	1.1

61

春の香すまし汁

15分

春



作り方

- ①鶏ささみをそぎ切りにし、酒をまぶしておく(10分間)。
- ②①に片栗粉をつけて沸騰したお湯で下茹でする。浮き上がってきたら、水にとりだす。
- ③ごごみを下茹でする。
- ④鍋に基本のかつお・昆布だしを入れて火にかき、(A)を入れて味を調える。
- ⑤②と③を椀に盛りつけ、汁を注ぐ。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしは、昆布だけでなく、かつおも合わせることで風味を出し、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
★鶏ささみ	28	40	52
清酒	0.7	1	1.3
片栗粉	2.1	3	3.9
★ごごみ	14	20	26
基本のかつお・昆布だし	105	150	195
本みりん	1.7	2.4	3.1
④ 食塩	0.3	0.4	0.5
濃口醤油	0.8	1.2	1.6

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	48	68	89
たんぱく質 (g)	7.2	10.4	13.6
脂質 (g)	0.3	0.4	0.5
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	1.2	1.6



62 細竹の県産汁

35分

夏



作り方

- ①大根、人参はいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。
小松菜は長さ3cmに切り、茹でて冷ます。
- ②豚肉とニラをみじん切りにする。(豚肉はひき肉を使ってもよい。)
- ③②とおろし生姜、片栗粉を混ぜ合わせ、肉団子を作る。
- ④鍋に基本の昆布だしと基本の干し椎茸だしを入れ、人参、大根、ごぼう、細竹を煮て、ある程度火が通ったら肉団子を入れて煮る。
- ⑤濃口醤油と清酒を入れてひと煮立ちさせたら、小松菜と小ねぎを加える。
- ⑥汁椀に盛る。

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
★たけのこ(細竹)	14	20	26
★豚肉	14	20	26
おろし生姜	2.1	3	3.9
★ニラ	1.4	2	2.6
片栗粉	0.7	1	1.3
★小松菜	7	10	13
★大根	21	30	39
★人参	7	10	13
★ごぼう	14	20	26
★小ねぎ	2.1	3	3.9
基本の昆布だし	63	90	117
基本の干し椎茸だし	42	60	78
★干し椎茸スライス	0.7	1	1.3
濃口醤油	2.1	3	3.9
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)	62	88	116
たんぱく質 (g)	4.1	5.7	7.7
脂質 (g)	2.2	3.1	4.0
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)	0.6	0.8	1.0

【だし活】ワンポイントアドバイス

干し椎茸のグアニル酸と昆布のグルタミン酸に加え、肉のイノシン酸により、うま味の相乗効果が起こって、よりおいしくいただくことができます。

63

県産みつばたっぷりひつつみ

20分

春



作り方

- ① 人参は半月斜め切り、椎茸は薄切り、みつばは3cm長さに切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に基本のかつおだし、人参、ごぼうを入れて煮る。
- ③ ②に火が通ったら、鶏肉、椎茸、ひつつみを入れる。
- ④ ③に(A)を入れて味を調べ、みつばを入れる。
- ⑤ 汁椀に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

かつおからとただしのほかに、具材の鶏肉、ごぼう、椎茸からも、いいだしが出ます。うま味を活かして、塩分を控えめにしてもおいしいです。

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
★鶏肉	7	10	13
★人参	14	20	26
★ごぼう	21	30	39
★みつば	24.5	35	45.5
★椎茸	5.6	8	10.4
ひつつみ (生)	28	40	52
濃口醤油	3.2	4.5	5.9
(A) 清酒	1.4	2	2.6
みりん	0.7	1	1.3
基本のかつおだし	112	160	208

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	104	149	194
たんぱく質 (g)	4.4	6.3	8.1
脂質 (g)	0.8	1.1	1.4
食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3

64

食欲増進野菜のすり流し汁

10分

夏



作り方

- ① かぶ、大根、長芋は皮をむいておろし金ですりおろす。
- ② 人参はいちょう切り、油揚げは細かく切り、長ねぎは小口切りしておく。
- ③ 鍋に水と人参を入れ、煮えたら油揚げ、①、味噌を入れてよく煮る。
- ④ 椀に盛り、削り昆布を入れ、長ねぎをちらす。
※長ねぎがない場合、オクラなどで代用。

【だし活】ワンポイントアドバイス

食材をすり流すことで、味噌の量を少なくできます。また、よく煮ることで野菜の風味が出て、おいしくなります。削り昆布から食物繊維も摂れます。

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
★かぶ	21	30	39
★大根	14	20	26
★人参	7	10	13
★長ねぎ	3.5	5	6.5
★長芋	14	20	26
油揚げ	2.1	3	3.9
★削り昆布	0.7	1	1.3
味噌	2.8	4	5.2
水	70	100	130

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	34	48	63
たんぱく質 (g)	1.3	1.9	2.5
脂質 (g)	1.0	1.4	1.8
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)	1.1	1.5	2.0



65 かぼちゃすいとん汁



作り方

- かぼちゃを茹でてつぶし、片栗粉と水（分量外）をまぜる。すいとん粉に少しずつ入れて、耳たぶ程の柔らかさに捏ねた後、冷蔵庫で1時間休ませる。
- 人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、長ねぎは斜め切り、ごぼうはさがきして水にさらす。
干し椎茸は戻しておく。舞茸はほぐしておく。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、アク抜きする。
- 鍋に基本のかつお・昆布だしを入れて火にかけ、鶏肉と②の長ねぎ以外の材料を入れて、煮る。
- ③にAを入れて、調味する。
- 別の鍋に水（分量外）を沸騰させて、①の生地をうすくのばし、ちぎって茹でる。
- ④に浮き上がった⑤と長ねぎを入れ、食塩で味を調える。
- 汁椀に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしを使用することで、味がまろやかになり、塩分量を抑えることができます。逆にだしを使用しないと他の調味料に頼ってしまい、素材のうま味が薄くなるので、だしをしっかりきかせることがポイントです。

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
★かぼちゃ	3.5	5	6.5
すいとん粉	11.2	16	20.8
片栗粉	0.2	0.3	0.4
★人参	5	7.2	9.4
★鶏もも肉（薄切り）	10.5	15	19.5
★干し椎茸	0.7	1	1.3
★白菜	14	20	26
糸こんにゃく	8.4	12	15.6
★舞茸	5.6	8	10.4
★ごぼう	5.6	8	10.4
★長ねぎ	5.6	8	10.4
濃口醤油	2.1	3	3.9
がらスープ（食塩相当量0.03g）	3.5	5	6.5
本みりん	0.7	1	1.3
清酒	0.7	1	1.3
基本のかつお・昆布だし	126	180	234

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	83	119	154
たんぱく質 (g)	3.9	5.6	7.3
脂質 (g)	1.8	2.5	3.3
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

66

トマトとオクラの海のだしスープ

10分

夏



作り方

- ミニトマトは湯むきをしておく（トマトの場合はひと口大に切る）。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、1cm幅の輪切りにする。
- 基本のかつおだしにホタテの貝柱を汁ごと入れる。
- ②に①を加え、1分ほど煮る。
- 濃口醤油、白こしょうで味を調え、とろろ昆布をちらし、ごま油で風味をつける。
- 器に盛る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

昆布はとろろ昆布の方が、よくだしが出ます。貝柱の煮汁も利用してください。ごま油の風味も減塩に役立ちます。冷やしてもおいしくいただける一品です。

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
★ミニトマト（又はトマト）	24.5	35	45.5
★オクラ	10.5	15	19.5
★ホタテ貝柱水煮	7	10	13
★とろろ昆布	0.7	1	1.3
濃口醤油	2.1	3	3.9
白こしょう	0.02	0.03	0.04
ごま油	1.1	1.5	2
基本のかつおだし	105	150	195

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	32	46	60
たんぱく質 (g)	2.6	3.7	4.8
脂質 (g)	1.3	1.8	2.3
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)	0.8	1.1	1.4

67

中華風七タスープ

40分

夏



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
★オクラ	7	10	13
★鶏むね肉（皮なし）	14	20	26
★人参	7	10	13
春雨	1.4	2	2.6
★干し椎茸	1.4	2	2.6
★干し貝柱	2.8	4	5.2
濃口醤油	1.4	2	2.6
④ かき油	1.1	1.5	2.0
白こしょう	0.01	0.01	0.01
ごま油	0.2	0.3	0.4
干し椎茸と貝柱の戻し汁	140	200	260

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	46	66	85
たんぱく質 (g)	5.8	8.2	10.7
脂質 (g)	0.5	0.8	1.0
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	1.2	1.6

作り方

- 干し椎茸と干し貝柱は、軽く水洗いし、水に3～4時間浸す。戻した椎茸は千切り、貝柱はほぐしておく。
- 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。粗熱が取れたら小口切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切り、人参は千切り、春雨は5cm長さに切る。
- 鍋に①の戻し汁、椎茸、貝柱、人参を入れ、火にかける。
- 沸騰したら鶏肉を加え、丁寧にアクを取りながら煮る。
- 鶏肉に火が通ったら、春雨と④加える。
- オクラとごま油を加えて、ひと煮立ちしたら、汁椀に盛る。
※オクラは、星形をきれいに残したいので、下茹でしておき、あまり煮込まないよう仕上げの時に加える。



【だし活】ワンポイントアドバイス

中華風のだし汁にするため、干し椎茸と干し貝柱を選択。だしを取った後の椎茸と貝柱は、まだまだうま味が残っているので、食材としても使います。醤油の量を控える代わりに、かき油やごま油で風味を調えます。



68 春のおいしさ たっぷりスープ

55分

春



作り方

- ① 野菜は大きめに切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油と食塩を入れた後、玉ねぎ、じゃがいも、人参、かぶ、セロリ、セロリの葉や茎を入れて、蓋をして弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- ③ ②の野菜の上に鶏もも肉をのせて蓋をし、弱火で10分くらい煮る。
- ④ ブロccoliとキャベツ、③がかぶるくらいの水を入れて、中火で煮る。沸騰したら弱火にし、セロリの葉をとり出し、アクをとりながら20分ほど煮る。
- ⑤ 濃口醤油、食塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 汁椀に盛り、パセリをふる。

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
新玉ねぎ	21	30	39
★新じゃがいも	14	20	26
★人参	7	10	13
★かぶ	21	30	39
セロリ	7	10	13
★ブロッコリー	10.5	15	19.5
★キャベツ	10.5	15	19.5
★鶏もも肉 (皮なし)	14	20	26
食塩	0.2	0.3	0.4
油	0.7	1	1.3
水	161	230	299
濃口醤油	1.6	2.3	3.0
食塩	0.01	0.01	0.01
こしょう	0.01	0.01	0.01
パセリ	0.01	0.01	0.01

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	56	80	104
たんぱく質 (g)	4.0	5.7	7.5
脂質 (g)	1.4	2.0	2.6
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)	0.9	1.3	1.7

【だし活】ワンポイントアドバイス

弱火でコトコト煮ることによって、野菜や肉のうま味やだしが出るため、コンソメの素などの調味料を使用しなくても、おいしいスープになります。



69

しじみの洋風スープ

30分

春



作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、セロリは薄切り、初雪たけは小房にほぐす。
 - ② 鍋に油を熱し、にんにくで香りを出し、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリを炒める。
 - ③ 全体に油が回ったら、水、初雪たけ、洗ったしじみ、トマト缶を入れ煮る。コンソメも入れる。
 - ④ 火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。
 - ⑤ 汁椀に盛る。
- ※最後にパセリを振っても良い。

【だし活】ワンポイントアドバイス

しじみ汁というと、和風のイメージがありますが、洋風もおいしいです。しじみをだしに使うことで、コンソメも塩も、いつもの半分くらいの量でおいしくいただくことができます。

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
★しじみ	21	30	39
★ベーコン	3.5	5	6.5
玉ねぎ	21	30	39
★人参	7	10	13
セロリ	3.5	5	6.5
トマトダイスカット缶	14	20	26
★初雪たけ	14	20	26
★にんにく	0.7	1	1.3
油	0.7	1	1.3
コンソメ	0.7	1	1.3
食塩	0.1	0.2	0.3
こしょう	0.02	0.03	0.04
水	84	120	156

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	50	72	93
たんぱく質 (g)	2.5	3.6	4.7
脂質 (g)	2.5	3.5	4.6
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	1.2	1.6



70 県産ホタテとほやの潮汁

20分

夏



作り方

- ① ほやは、貝に切り込みを入れ、汁を容器によせておく。貝からとりはずし、水洗いし、7mm幅に切る。
- ② 赤しそと生姜は千切りにする。みずは皮をはぎ、3cm長さに切り、茹でてから、④に漬ける。
- ③ 鍋に⑥を入れて火にかけ、沸騰したら焼き干しを取り出す。
- ④ ③に、ホタテ、ほや、ほやの貝内液、生姜、②を汁ごと全部入れて、煮る。
- ⑤ 食塩で味を調え、赤しそをちらす。
- ⑥ 汁椀に盛る。

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
★ホタテのむき身	21	30	39
★ほや	7	10	13
★ほやの貝内液	28	40	52
★みず	28	40	52
生姜	0.7	1	1.3
④ 食塩	0.04	0.05	0.1
基本の昆布だし	35	50	65
★赤しそ	0.7	1	1.3
生姜	0.7	1	1.3
⑥ ★焼き干し	0.7	1	1.3
水	70	100	130
食塩	0.04	0.05	0.1

※⑥は基本の煮干しだしに代えても良い。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	28	40	52
たんぱく質 (g)	4.4	6.3	8.2
脂質 (g)	0.3	0.5	0.6
食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.1	1.5	2.0

【だし活】ワンポイントアドバイス

ほやの貝内液と、ホタテのエキス、生姜、だし昆布、赤しそのそれぞれのうま味がバランスよく働き、塩分控えめでもおいしくいただけます。

71

だし粉じょうゆで食べる 「長芋と桜えびのふわっと焼き」

10分

春

その他



作り方

- ①長芋は、すりおろしてボウルに入れ、ふるった小麦粉を混ぜる。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①を流し入れ、上面に桜えびと小ねぎをちらす。
- ④下の部分が焼けたら一度ひっくり返し上面を軽く焼く。
- ⑤さらにもう一度ひっくり返して、下がカリカリッとなるまで焼き、器に盛り付ける。
- ⑥別器に、煮干し粉、濃口醤油、水を合わせて、だし粉じょうゆを作る。

【だし活】ワンポイントアドバイス

煮干し粉と水、醤油で作るたれは超簡単！
しかも、だしが効いているので、醤油の量はちよっぴりOK。
カルシウムがたくさん摂れるおやつとしてもおすすめです。(カルシウム97mg)

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
小麦粉	3.5	5	6.5
乾燥桜えび	2.8	4	5.2
★小ねぎ	0.7	1	1.3
サラダ油	1.4	2	2.6
煮干し粉	0.2	0.3	0.4
濃口醤油	1.4	2	2.6
水	14	20	26

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	59	85	110
たんぱく質 (g)	3.1	4.5	5.8
脂質 (g)	1.7	2.4	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	0.5	0.7

72

カシスが決め手 県産そば粉ガレット

65分

秋

その他



作り方

- ①Aを合わせて生地を作る。
冷蔵庫でラップをして、1時間以上休ませる。
- ②フライパンやホットプレートで①を焼く。
- ③鶏もも肉にBで下味をつけ、片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④②にカシスジャムを塗り、具材や③をはさむ。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしで伸ばしたガレットで、好きな具材を巻いて楽しむことができます。

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
★そば粉	26.9	38.5	50
基本のかつおだし	45.8	65.4	85
食塩	0.3	0.4	0.5
★卵	8.1	11.5	15
★カシスジャム	10.8	15.4	20
スライスチーズ	5.4	7.7	10
ロースハム	5.4	7.7	10
★サニーレタス	5.4	7.7	10
マヨネーズ	2.7	3.8	5
★鶏もも肉	21.5	30.8	40
★にんにく	0.5	0.8	1
生姜	0.5	0.8	1
基本のかつおだし	8.1	11.5	15
片栗粉	2.7	3.8	5
油	1.1	1.5	2
チリソース	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)	246	352	457
たんぱく質 (g)	10.4	14.8	19.3
脂質 (g)	10.1	14.4	18.7
食塩相当量 (g)	0.8	1.2	1.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	—	—	—

おわりに

減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させることは、科学的にも立証されているところであり、減塩の推進は生活習慣病の予防には欠かせない取組みとなっています。

日本人の食事摂取基準（2015年版）（厚生労働省）では、成人の1日の食塩の目標量を男性8.0g未満、女性7.0g未満としています。青森県の1日の食塩摂取量は、減少傾向にあるものの、平成18年～平成22年国民健康・栄養調査結果（20歳以上）では、男性が13.0gで全国2位、女性が10.9gで全国5位となっており、健康寿命の延伸に向け、まだまだ減塩の推進が必要と言えます。

しかし、減塩が必要と言っても、味が薄く、美味しさを感じられない料理を毎日食べることは大変です。

やはり、減塩を推進する上でも「美味しいこと」は欠かせないことです。

そこで、注目していただきたいのが、「だしの力」です。

だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材の持つ美味しさを引き立てる役割があることが知られています。また、だしは「うま味」以外の、素材特有の「風味（香り）」も大事な要素になり、より一層料理を美味しくしてくれます。

この「だし活料理レシピ集」には、給食施設の皆様から寄せられた、だしの使用による塩分控えめでも美味しいレシピが多数掲載されております。ぜひ、ご活用いただき、美味しいだし活料理を学校給食や保育所、病院、社員食堂などで、多くの皆様にご提供いただければ幸いです。

だし活料理レシピ集等検討委員会委員長

公立大学法人青森県立保健大学

健康科学部栄養学科教授

吉岡美子



だし活料理レシピ集等検討委員会

委員長	吉岡美子	公立大学法人青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科教授
委員 (五十音順)	浅利由美子	外ヶ浜町立蟹田中学校栄養教諭(公益社団法人 青森県栄養士会)
	石田次男	株式会社城ヶ倉観光 次長(日本料理 城 料理長)
	井上優子	青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課
	今井裕子	平内町立小湊小学校栄養教諭(青森県学校栄養士協議会)
	川井陽子	青森県教育庁スポーツ健康課
	佐藤正子	蓬田村立蓬田中学校栄養教諭(青森県学校栄養士協議会)
	中村泰子	春日台保育園(一般社団法人 青森県保育連合会)
	鳴海祐子	青森市立三内中学校栄養教諭(青森県学校栄養士協議会)



給食施設用

だしのうま味でおいしく減塩！

だし活料理 レシピ集

平成26年10月 発行

発行 だし活料理レシピ集等検討委員会・青森県農林水産部総合販売戦略課
お問合せ 青森県農林水産部総合販売戦略課 味感を育む「だし活」事業担当
青森県青森市長島1-1-1 TEL 017-734-9572