

令和3年度 食を育む料理教室

野菜が主役の料理教室

～おいしく減塩, からだに安心～



旭川市保健所 保健指導課 栄養担当

蒸し鶏のニンジンソース

■材料■（1人分）

鶏もも肉（皮なし）…70g, 酒…大さじ1,
しょうゆ…小さじ2/3, こしょう…少々,
レモン果汁…小さじ1/3, かいわれ大根…5g
【A】〔 にんじん…25g, 玉ねぎ…25g 〕



◆作り方◆

- ① 鶏肉は室温に戻し、フォークで数カ所刺しておく。
- ② 【A】はすりおろし、混ぜ合わせて鍋底に広げ入れる。
- ③ ②に①をのせて、酒をふる。
- ④ フタをして中火にかけ、8分程蒸し煮にする。
- ⑤ 鶏肉を取り出し、食べやすい厚さに切り、お皿に盛りつける。
- ⑥ 鍋の野菜にしょうゆ・こしょう・レモン果汁を加え、弱火にかけて汁気を煮詰める。
- ⑦ ⑤に⑥のソースをかけ、かいわれ大根を添える。

栄養価（1人分）

エネルギー116kcal たんぱく質14.2g 脂質3.6g カルシウム19mg 鉄0.6mg 食塩相当量0.6g

◆◆ポイント◆◆

鶏肉とすりおろした野菜と一緒に蒸し煮することで、鶏肉には野菜の風味が、野菜には鶏肉のうま味がそれぞれに移り、深い味わいに仕上がります！

野菜を使った 手作りソース

オニオンごまソース

■材料■（4人分）

玉ねぎ…80g, にんじん…40g, 油…大さじ2
【A】〔 すりごま・しょうゆ・酢・水…各大さじ2, 砂糖…大さじ1 〕

◆作り方◆

- ① 玉ねぎとにんじんをすりおろす。
- ② 鍋に油をひき、①を入れ、玉ねぎの辛さがなくなるまで炒め煮する。
- ③ 鍋に【A】を加えて混ぜ合わせ、中火で5分程煮る。

ソテーしたお肉やお魚にかけて、野菜摂取量UP!



簡単トマトソース

■材料■（4人分）

トマト…1個（約180g）, 玉ねぎ…1/2個, きゅうり…1/2本, 塩…小さじ1/2
【A】〔 酢・トマトケチャップ…各大さじ1, はちみつ・レモン果汁…各大さじ1/2 〕
〔 にんにくすりおろし…1/2片分, 塩…小さじ1/2 〕

◆作り方◆

- ① トマトは皮をむき、1cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにし、塩をふってしばらくおいてからみみ、ペーパータオルに包んで水気をしっかりと絞る。
- ③ ①, ②, 【A】を混ぜ合わせる。

小松菜の豆乳スープ



■材料■（1人分）

小松菜…30g, にんじん…20g, 玉ねぎ…30g
顆粒コンソメ…小さじ2/3, 水…100ml,
無調整豆乳…60ml

◆作り方◆

- ① 小松菜は長さ3cm, にんじんは長さ3cmの短冊切り, 玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋に①を入れ, 水とコンソメを加えて火にかける。
- ③ 野菜に火がとおったら豆乳を入れて軽く煮立たせる。

※豆乳を入れた後は, 加熱しすぎないこと(ダマになり分離するため)

栄養価（1人分）

エネルギー72kcal たんぱく質3.7g 脂質1.6g カルシウム101mg 鉄2.3mg 食塩相当量0.8g

◆◆ポイント◆◆

- 豆乳をだしの代わりに使ってまろやかな味わいのメニュー
- 豆乳を牛乳にかえることもできます。



知ってる!? ミルクマジック

※「一般社団法人Jミルク」参考

おすすめ!

いつもの料理に牛乳をプラスして「簡単・手軽においしく減塩」を実現。
牛乳の持つ「コク」や「うま味」を活用して, 今日から減塩生活を始めましょう。

だしにする

だし汁を牛乳にかえると, 塩分はほんの少いで, コクの効いただし汁に。

使用例～ミルク茶碗蒸し

ゆでる

牛乳で野菜をゆでたり, 乾物をゆで戻したりすると, コクと甘みがプラス!

使用例～ひじきや切り干し大根の煮物

わる・のぼす

塩分や味の濃い調味料を牛乳で薄めて減塩。牛乳のうま味をプラス!

使用例～麺類のつゆ

溶く

小麦粉などの粉を牛乳で溶いてうま味アップ!

使用例～天ぷらの衣

(牛乳と冷水を1:1で混ぜた液で薄力粉を溶く)

ミルクみそ汁



■材料■（1人分）

牛乳…大さじ1/2, みそ…大さじ1/2,
だし汁…150ml, お好きな具材…適量

◆作り方◆

- ① 牛乳とみそをしっかりと混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ, 具材に火を通す。
- ③ ②へ①を加えて火を止める。

◆◆ポイント◆◆

みその量を減らすだけでは味気なくなりますが, 牛乳と合わせて溶き入れるだけで, コクのある減塩みそ汁に変身!



白菜とりんごのハニージンジャーサラダ

■材料■ (1人分)

白菜…35g, りんご…15g, ハム…1/2枚
アーモンド(食塩不使用のもの)…2粒

【A】(おろししょうが…1g, はちみつ…小さじ1(7g),
レモン果汁…大さじ1/2, オリーブ油…小さじ1/2,
塩…少々)



白菜をキャベツにかえてもおいしいよ♪

◆作り方◆

- ① フライパンにアーモンドを入れ、弱めの中火でゆっくり乾煎りする。カリッとなったら小皿に移し、冷めたらあらく刻む。
- ② 白菜は千切りにする(厚さのある部分は包丁を入れて薄くする)。りんごは皮付きのまま細切りにする。ハムも細切りにする。
- ③ ボウルに【A】を入れて混ぜ、①と②を加えて全体を混ぜる。



栄養価 (1個分)

エネルギー95kcal たんぱく質2.4g 脂質5.3g カルシウム25mg 鉄0.4mg 食塩相当量0.4g

◆◆ポイント◆◆

りんごの爽やかな甘さがアクセント



えのきのペペロンチーノ

■材料■ (1人分)

えのきだけ…90g, オリーブ油…小さじ1,
にんにくの薄切り…1/4かけ分,
赤とうがらしの小口切り…1/4本分,
酢…小さじ1, 塩…少々



◆作り方◆

- ① えのきは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらとうがらしと①を加えて弱めの中火で炒める。
- ③ えのきがしんなりとなったら酢をふり、塩を加え、さらに1~2分炒める。

栄養価 (1人分)

エネルギー79kcal たんぱく質2.5g 脂質5.2g カルシウム0mg 鉄1.0mg 食塩相当量0.2g

◆◆ポイント◆◆

にんにくととうがらしの風味をきかせて、えのきをイタリアンな味に!

よく炒めることで酸味がほどよくとび、とろっとした食感も加わって味に深みが増します♪

もの足りない場合は…

仕上げに焼きのりを少量ちぎって散らす。

