

令和4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～

レモン風味の
ほうれん草ソテー

オクラ
きなこ和え

にんじん
餃子

すっぱ辛いトマトのスープ

旭川市保健所 保健指導課 栄養担当



にんじん餃子



■材料■（1人分）

にんじん…40g, 長ねぎ…5g, 豚ひき肉…40g,

【A】 $\left[\begin{array}{l} \text{おろししょうが} \dots 1\text{g}, \quad \text{ごま油} \dots \text{小さじ}1/4, \\ \text{片栗粉} \dots \text{小さじ}1, \quad \text{しょうゆ} \dots \text{小さじ}1/3, \\ \text{こしょう} \dots \text{少々} \end{array} \right.$

ぎょうざの皮…5枚, 油…小さじ1

【B】 $\left[\text{しょうゆ} \dots \text{小さじ}1, \quad \text{酢} \dots \text{少々} \right]$

◆作り方◆

- ① にんじんは皮をむき、みじん切りにする。長ねぎも、みじん切りにする。
- ② ①に豚ひき肉を練り混ぜ【A】の調味料を加え、さらに混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮で②のたねを包み、皮のふちに水をつけてとじる。
- ④ フライパンに油を熱して、ぎょうざを焼く。
底面に焼き色が付いたら、水をぎょうざの高さ半分ぐらいまで入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
水分がほとんどなくなったら、蓋をはずしてこんがり焼く。
- ⑤ 【B】を混ぜ合わせタレを作る。

栄養価（1人分）

エネルギー235kcal たんぱく質10.6g 脂質12.4g カルシウム21mg 鉄0.8mg 食塩相当量0.7g

◆◆ポイント◆◆

にんじんの甘みで、野菜嫌いのお子様にもおすすめ。

ぎょうざアレンジ

ひき肉の一部を、おからやエビに置き換えたり、
椎茸を刻んで入れたり、キャベツと大葉の組み合わせ等、
ぎょうざのたねは無限大♪



レモン風味のほうれん草ソテー

■材料■（1人分）

ほうれん草…60g, ホールコーン缶…6g,
バター…3g, レモン果汁…小さじ1/2

◆作り方◆

- ① ほうれん草はサッと茹で長さ5cm程度に切る。
コーンと共にバターで炒める。
- ② 食べる直前に、レモン果汁を回しかける。



栄養価（1人分）

エネルギー37kcal たんぱく質1.5g 脂質2.7g カルシウム30mg 鉄1.2mg 食塩相当量0.1g

◆◇ポイント◇◆

レモン果汁の風味で、調味料を使わず食べられるので塩分カットになります。
お浸しなどは、たっぷりの刻みのりや、かつお節をかけたり、和えたりすることで
うま味を感じられ、わずかなしょうゆでおいしく食べられます。

オクラをいんげんにかえても
おいしいよ♪

オクラきなこ和え



■材料■（1人分）

オクラ…40g,

【A】 $\left[\begin{array}{l} \text{きなこ…7g, しょうゆ…小さじ1/2,} \\ \text{さとう…小さじ1,} \\ \text{水…小さじ1} \end{array} \right]$



◆作り方◆

- ① オクラは板ずりし、サッと茹で、斜めに3等分ぐらいに切る。
- ② ボウルに【A】を入れて混ぜ、①を加えて全体を混ぜる。

栄養価（1個分）

エネルギー56kcal たんぱく質3.6g 脂質1.9g カルシウム51mg 鉄0.8mg 食塩相当量0.4g

◆◇ポイント◇◆

きなこはカルシウムが豊富。食物繊維や鉄分も多く含まれています。

すっぱ辛いトマトのスープ



■材料■（1人分）

乾燥きくらげ…0.5g, えのき…30g, トマト…50g,
だいこん…30g, 水…150ml, たまご…1/2個

【A】〔鶏ガラスープ顆粒…小さじ1/2, 酢…小さじ1/2, ラー油…少々〕

◆作り方◆

- ① きくらげはたっぷりのぬるま湯に15分ほど浸して戻しておく。
大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ② えのきは石づきを除いてほぐし、半分の長さに切る。
- ③ トマトはヘタと反対側に、十字に切り込みを入れ、熱湯の中にサッと入れる。
素早く冷水に取り皮をむき、一口大に切る。
- ④ だいこんは皮をむき、3cm長さの細切りにする。
- ⑤ 鍋に、水とだいこんを入れ火にかける。
- ⑥ だいこんが柔らかくなってきたら、きくらげ、えのき、トマトを加え煮込む。
- ⑦ 【A】の調味料で味を調え、最後に溶きたまごを回し入れる。

栄養価（1人分）

エネルギー66kcal たんぱく質4.6g 脂質2.8g カルシウム25mg 鉄1.0mg 食塩相当量0.8g

◆◇ポイント◇◇ 酸味を足すことで塩味を控えることができます。

参考レシピ

トマトときゅうり甘辛漬け

■材料■（1人分）

ミニトマト…5個（大きいトマト1/2個），きゅうり…1/2本，

ごま油…小さじ1, 酢…小さじ1/2, 砂糖…小さじ1,
【A】めんつゆ（三倍濃縮）…小さじ1/2
白ごま・ラー油…お好みで



もの足りない場合は…

大葉を加えて、風味を足す

◆作り方◆

- ① ミニトマトは半分に切る。きゅうりは乱切りにする。
- ② ポリ袋に①と【A】の調味料を全て加え、冷蔵庫で2時間程度漬け込む。

栄養価（1人分）

エネルギー78kcal たんぱく質1.0g 脂質5.9g カルシウム20mg 鉄0.3mg 食塩相当量0.2g