

令和7年度 親子食育教室 ☆親子で作ろう！野菜たっぷり減塩レシピ☆

1. 夏野菜の和風ドライカレー

4人分

<材料>

精白米	280g
水	360cc
合びき肉	240g
たまねぎ	1/2個 (100g)
トマト	中1個 (120g)
なす	1/2本 (60g)
にんじん	1/3本 (40g)
ピーマン	1個 (40g)
トマトケチャップ	大さじ1
料理酒	大さじ1
減塩しょうゆ	小さじ2
カレー粉	小さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ① 精白米を洗い、水を入れて普通に炊く。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させる。トマトは表面に広く十字の切り目を入れ、沸騰したお湯に20秒程入れて冷水にとり湯むきする。
- ④ 湯むきしたトマトと、なすは皮のまま1cmの角切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、たまねぎを入れて中火で炒める。たまねぎが透き通ってきたら、にんじん、ピーマン、なすを入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に合びき肉を入れ、ほぐすように炒めていく。肉の色が変わったら、トマトを入れてひと混ぜして、いったん火を止める。
- ⑦ ⑥のフライパンにAを入れて火をつけ、汁気がなくなるまで、5～6分ほど中火で炒めていく。
- ⑧ 器にごはんを盛り、その上に⑦をのせる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	441kcal	15.4g	15.5g	28mg	0.6g

2. オクラとツナの手作りドレッシングサラダ

<材料>

ツナ水煮缶	1缶 (70g)
オクラ	6本 (60g)
枝豆	40g
スイートコーン缶	40g
ごま油	小さじ2
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
減塩しょうゆ	小さじ1
いりごま	大さじ1

<作り方>

- ① オクラに軽く塩をふり、板ずりして、軽く塩を洗う。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、オクラを入れて1分ほど茹でて、穴杓子ですくい冷水にとる。冷めてから、へたを切り落とし1cmの輪切りにする。
- ③ オクラをゆでた後の湯に枝豆を入れて4～6分茹でる。
- ④ ボウルにBを入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ②③、コーン缶、ツナ缶を加えて混ぜ合わせる
- ⑥ ⑤にドレッシングをかけ混ぜる

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	78kcal	5.3g	4.3g	52mg	0.2g

3. だし香るすまし汁

<材料>

絹ごし豆腐	80g
えのき	40g
小ねぎ	10g
わかめ(乾)	2g
減塩しょうゆ	大さじ1
だし汁	600cc

<作り方>

- ① だしをとる。
- ② えのきはいしづきを落とし、3cmに切る。絹ごし豆腐は1cmのサイコロに切る。小ねぎは5mm程の小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と減塩しょうゆを入れ沸騰させ、えのき、絹ごし豆腐を入れる。
ひと煮立ちしたら、わかめ、小ねぎを入れて火を止める。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	19kcal	1.8g	0.7g	21mg	0.4g

4. しゅわしゅわフルーツポンチ

<材料>

冷凍パイナップル	120g
冷凍ベリーミックス	80g
サイダー	200cc

<作り方>

- ① 人数分の器を並べて果物を等分にして入れる
- ② ①に静かにサイダーを注ぐ。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	59kcal	0.3g	0.1g	6mg	0g

ごうけい 合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	594kcal	22.7g	20.6g	106mg	1.2g