

# 「減塩レシピ」～子ども（～小6）向け～



## MENU

主食：ごはん

汁物：豚汁(P.4)

主菜：煮込みハンバーグ(P.2) トマトソース(P.3)

副菜1：芋もち(P.5)

副菜3：コールスロー(P.6)

副菜2：さつまいもサラダ(P.7)

副菜4：トマト春巻き(P.8)



大阪樟蔭女子大学 学芸学部 健康栄養学科 木村 愛美 二五 桃子 谷中 佑衣

# 【煮込みハンバーグ】

## （材料）

木綿豆腐	50g
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	20g
卵	4g
片栗粉	4g（小1強）
食塩	0.5g（少々）
こしょう	0.05g（少々）
ナツメグ	0.05g（少々）
トマトソース	120g（別紙）

## 栄養価

エネルギー	220kcal
たんぱく質	13.8g
炭水化物	12.8g
脂質	12.5g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.9g

## （作り方）

- 1.玉ねぎはみじん切りにしておく。
- 2.豚ひき肉と食塩を混ぜて練る。
- 3.レンジで水切りした木綿豆腐と1の玉ねぎ・片栗粉・卵・塩・ナツメグを入れてよく混ぜる。
- 4.フライパンで両面に焦げ目をつけ、トマトソースを加え、煮込む。

## ☆ポイント☆

- ・トマトソースで煮込むので、ハンバーグ自体にあまり味付けをしないことにより減塩効果！
- ・タネやソースに野菜が入っているので、野菜もとりやすい☆

## ☆アレンジ☆

- ・片栗粉の代わりにおからパウダーを使用すると、食物繊維量もアップします！



## (別紙) 【トマトソース】

材料 約 1L 分  
トマト 小 10 個  
玉ねぎ 1 個  
にんにく 大きめ 1 つ  
オリーブオイル 大さじ 1  
コンソメ 1 つ  
塩 ひとつまみ  
砂糖 小さじ 1/2

(作り方)

1. トマトを洗って湯むきする。
2. 1 をフードプロセッサーにかける。
3. 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
4. 3 をオリーブオイルで炒める。
5. 4 に 2 を加えて調味料入れて煮込む。

### 栄養価

エネルギー	394kcal
たんぱく質	9.4g
炭水化物	13.4g
脂質	68.7g
食塩相当量	2.7g

### ☆ポイント☆

- おいしい素材を濃縮！
- 冷凍保存すればいつでもアレンジ料理に使えます！

### ☆アレンジ☆

- スパゲティ・ミネストローネ・リゾット・ピザ・エビチリ・お肉の煮込み料理 などなど
- ソテーした魚のソースとしても☆
- 和洋中何でも変身出来ます！

## 【豚汁】

### （材料）

一番だし	120g
豚バラ	15g
大根	20g
ごぼう	15g
にんじん	10g
しいたけ	10g
こんにゃく	10g
ねぎ	2g
味噌	5g（小1弱）

### （作り方）

1. 一番だしをとる。
2. にんじんと大根はいちょう切り、ごぼうとねぎは小口切りにしておく。しいたけは薄切りにし、
3. こんにゃくは塩もみした後、さっと茹でた後、食べやすい大きさの短冊切りにする。
4. 豚バラ肉を鍋で炒めたら、一番だしを入れ、しいたけ・大根・にんじん・ごぼう入れる。
5. 箸が通るまで柔らかくなったら、こんにゃくを入れる。
6. 味噌で味付けをして、ネギを盛り付けて出来上がり。



### POINT

- かつおぶし（イノシン酸）、昆布（グルタミン酸）としいたけ（グアニル酸）からだしをとることで、相乗効果によりうま味がアップ！  
これにより、味噌を少なくできます。
- 具たくさんにすることで、汁の量が少なくても済みます！

### 栄養価

エネルギー	114kcal
たんぱく質	4.1g
炭水化物	14.7g
脂質	6.4g
食物繊維	10.1g
食塩相当量	0.8g

# 【芋もち】

## （材料）

じゃがいも（だんしゃく）	40g
にんじん	20g
片栗粉	7g（小2強）
牛乳	6g（小1強）
（タレ）	
醤油	2g（小1/3）
砂糖	2g（小1弱）
みりん	3g（小1/2）
（焼き用）	
無塩バター	1g

## 栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.2g
炭水化物	18.4g
脂質	1.1g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.3g

## （作り方）

1. じゃがいもとにんじんはラップに包んで柔らかくなるまでレンジで加熱する。
2. じゃがいもが熱いうちに片栗粉と牛乳を加え、なめらかになるまでこねたら手で丸める。
3. しょうゆ・砂糖・みりんを混ぜ合わせてタレを作る。
4. フライパンにバターをしき、焼き色がつくまで焼く。  
両面が焼けたら、タレを入れ、手早く絡めながら焼く。

## POINT

- 野菜が苦手な子どもでも食べられるように芋もちの中に野菜をすり込みました。
- 形は子供の好みに合わせて何でも。  
野菜の甘味もあるので、タレは少量でも大丈夫！
- にんじん以外にも、ほうれん草などの他の野菜を入れてもOK
- 幼児用は、タレなしでも良いです。



# 【コールスロー】

## （材料）

キャベツ 25g  
ツナ缶 12g  
コーン（缶）10g  
プレーンヨーグルト 3g  
マヨネーズ 3g（大1/4）  
砂糖 0.5g（少々）

## POINT

- 子どもが好きなマヨネーズを使いました。
- キャベツの歯ごたえが残っているので、良く噛む事につながります。
- 塩を使っていません！
- ツナやコーンの味を生かした一品です。

## （作り方）

1. キャベツはみじん切りにする。
2. ボールに1のキャベツ、コーン、ツナと調味料を入れて和える。

## 栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.6g
炭水化物	3.9g
脂質	2.5g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.2g



# 【さつまいもサラダ】

(材料)

さつまいも	60g
柿	20g
ヨーグルト	5g
マヨネーズ	2g (小 1/2)
顆粒コンソメ	0.05g (少々)
こしょう	0.01g (少々)

- (作り方)
1. さつまいもは皮をむき、サイコロ状に切り、茹でて火が通ったらゆで汁を捨てる。
  2. 柿は皮をむき、型抜きをする。
  3. ボールに1と2を入れ、ヨーグルト・マヨネーズで和える。顆粒コンソメこしょうで味を整えたら完成。



## POINT

- さつまいもと柿の甘さを利用したサラダです。
- 型抜きをすることで、盛り付けも子ども向けにしました。

## 栄養価

エネルギー	110kcal
たんぱく質	1.0g
炭水化物	22.7g
脂質	1.8g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.1g

# 【トマト春巻き】

## （材料）

白菜	35g
にんじん	10g
粉豆腐	10g
干しひじき	1g
トマトケチャップ	7g (大1/2)
サラダ油	6g (大1/2)
ミニトマト	30g (2個)
カレー粉	0.5g (少々)
コンソメ	0.3g (少々)
春巻きの皮	12g (1枚)
片栗粉	1.5g (小1/2)

## 栄養価

エネルギー	179kcal
たんぱく質	7.1g
炭水化物	15.6g
脂質	9.8g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.5g

## （作り方）

1. ひじきは水で戻しておく。
2. トマトは、セミドライトマトにする（下記参照）。
3. 白菜はざく切り、にんじんは千切りにする。
4. にんじん、白菜、ひじきを炒める。
5. 粉豆腐、調味料を入れてさらに炒めながら混ぜる。
6. 5を春巻きの皮で包み、水溶き片栗粉でとめる。
7. 油を塗って焼く。

## セミドライトマト

ミニトマトを半分に切って切った面を上にして天板にのせる。  
水分をキッチンペーパーで除きながら 140℃のオーブンで15分焼くを、4回くらい繰り返す。

## （ポイント）

- 粉豆腐を使用しました。
- 大人向けのひじきをケチャップで甘くし食べやすく！
- 子どもの好きなカレーのスパイスも使っています。
- 豆腐でボリュームアップ&ヘルシー！
- トマトはセミドライで味を濃くしました♪  
減塩にも効果的です！

## （アレンジ）

- 餃子の皮を使用して一口餃子も作れます。



# 食塩相当量（1人1食分）



今回の献立（パターン1）		今回の献立（パターン2）		
主食	料理名	食塩相当量	料理名	食塩相当量
主菜	ご飯	0 g	ご飯	0 g
副菜（1品目）	煮込みハンバーグ	0.9 g	煮込みハンバーグ	0.9 g
副菜（2品目）	芋もち	0.3 g	さつまいもサラダ	0.1 g
汁物	コールスロー	0.2 g	トマト春巻き	0.5 g
合計	豚汁	0.8 g	豚汁	0.8 g
		<b>2.2 g</b>	<b>2.3 g</b>	