



＼ “さく” っとうす味みんなでキャンペーン！

野菜たっぷり 塩分ひかえめ 料理コンテスト



受賞作品レシピ集



佐久地域食育推進連絡会議

(事務局:長野県佐久保健福祉事務所)

「塩 少々」って??

このレシピに出てくる「塩 少々」とは、親指・人差し指の2本でつまんだ量で、約0.5gです。



「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」料理コンテスト 最優秀賞

(ふりがな) お名前	工藤 律子 (くどう りつこ)	住所	佐久市 (佐久良荘・栄養士)
---------------	-----------------	----	-------------------

料理名	鮭のピーナッツマヨ蒸し
-----	-------------

応募者からのメッセージ (レシピの工夫点、どんな人に食べてほしいか、考案された経緯 など)

減塩はもちろんですが、秋の味覚を存分に味わってもらいたく作りました。
幅広い年齢層に食べてもらいたいです。

この料理の塩分低減のために配慮・工夫している点

ピーナッツを使用することにより、減塩に。
また、マヨネーズの使用量を抑えヘルシーに。食べやすくしました。

材料及び分量 (4人分)

<ul style="list-style-type: none"> ・生鮭 4切れ ・塩 少々 ・酒 大さじ2 ・さつまいも 1/2本 (160g) ・たまねぎ 1/3個 (60g) ・にんじん 1/5本 (20g) ・ピーマン 1個 (40g) ・ぶなしめじ 1/2パック (40g) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーナッツ粉 20g ・マヨネーズ 20g ・塩・こしょう 少々
--	---

作り方

- ① 生鮭に塩・酒をふりかけ臭みを取る。
- ② さつまいもは皮ごと千切りにし水にさらしておく。
- ③ たまねぎ・にんじん・ピーマンは千切り、ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。
- ④ ③とピーナッツ粉・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートを敷き、①の鮭をのせ、その上に④の具材、最後に②のさつまいもをのせ、クッキングシートで包む。
- ⑥ 電子レンジで6分加熱する。



調理に要する時間	約 10分
1人あたり栄養量等	エネルギー293kcal、たんぱく質 18.2g、脂質 16.5g、炭水化物 16.8g、食塩相当量 0.9g、野菜 80g

「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」料理コンテスト 優秀賞

(ふりがな) お名前	大工原 真由美 (だいくはら まゆみ)	住所地	佐久市
---------------	---------------------	-----	-----

料理名	とりむね肉野菜まき
-----	-----------

応募者からのメッセージ (レシピの工夫点、どんな人に食べてほしいか、考案された経緯 など)

子供から大人まで野菜をおいしく食べられるように考えました。

この料理の塩分低減のために配慮・工夫している点

とりむね肉を塩こうじにつけてやわらかくすると、ただの塩よりも発酵食で体にやさしい。ドレッシングに酢を使って減塩。

材料及び分量 (4人分)

- ・鶏むね肉 2枚
- ・塩こうじ 大さじ3
- ・にんじん 1/4本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・モッツアレラチーズ 1/4個



<ドレッシング>

- | | |
|------------|---------------|
| ・きゅうり 1/3本 | ・オリーブオイル 大さじ1 |
| ・たまねぎ 1/2個 | ・はちみつ 大さじ1/2 |
| ・トマト 1/2個 | ・酢 大さじ1 |
| ・パプリカ 1/4個 | ・塩こうじ 小さじ1 |
| | ・こしょう 少々 |

作り方

- ① 鶏肉を塩こうじに1日くらいつけておく。
- ② 鶏肉を薄切りにして、たたいてのばして、にんじん、ズッキーニ、モッツアレラチーズを巻いていく。(にんじんとズッキーニはレンジで少しやわらかくする)
- ③ ラップにつつんでレンジで8分程加熱する。
- ④ ドレッシングの野菜(きゅうり、たまねぎ、トマト、パプリカ)をきざむ。
- ⑤ きざんだものにオリーブオイル、はちみつ、酢、塩こうじ、こしょうで味をつける。
- ⑥ とり肉に⑤のドレッシングをかける。

調理に要する時間	約 30分
----------	-------

1人あたり栄養量等	エネルギー363kcal、たんぱく質29.6g、脂質20.5g、炭水化物12.6g、食塩相当量1.3g、野菜90g
-----------	---

「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」料理コンテスト 優秀賞

(ふりがな) お名前	鴨門 弘子 (かもん ひろこ)	住所地	軽井沢町
---------------	-----------------	-----	------

料理名	塩こうじハーブ鶏とたっぷりサラダの花畑
-----	---------------------

応募者からのメッセージ (レシピの工夫点、どんな人に食べてほしいか、考案された経緯 など)

最近ダイエットでたびたび登場する鶏肉 (低脂肪・高タンパク) を使って、定番でなく、もっと美味しく食べたいと考えました。
そして、いつも脇役のサラダもいっぱい食べたいのでたっぷり飾りました。

この料理の塩分低減のために配慮・工夫している点

塩こうじを手作りすることによって塩分量を調節して使いやすくした。
ドレッシングにもはちみつにレモンを漬け込んだエキスを使用し、味に変化を持たせて塩分量を抑えた。

材料及び分量 (4人分)

- ・ハーブ鶏むね肉 1枚 (260~300g)
- *手作り塩こうじ (鶏肉漬け込み用) 大さじ1
- ・国産レモン 1ヶ
- ・無塩バター 5g

- ・きゅうり 1本 (150g)
- ・トマト 大1個 (280g)
- ・セロリ 1本 (100g)
- ・レタス 4枚 (200g)

- <ドレッシング>
- ・はちみつ漬けレモン輪切り 5枚
- ・はちみつレモンエキス 大さじ3
- ・りんご酢 大さじ2
- ・マイユ白ワインビネガー 大さじ1
- ・チキンソース (鶏肉を焼いた時の旨味ソース) 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

- *手作り塩こうじ
- ・乾燥麴 200g
- ・天然塩 50g
- ・湯 (60℃) 280ml



作り方

- ① 鶏肉の下ごしらえ
下処理をした鶏肉をジッパー付きの袋に入れ、塩こうじをまぶし、レモンの輪切りも一緒にのせて、半日ほど冷蔵庫に入れ、時々上下を変える。
- ② 鶏肉を取り出し、塩こうじを軽くふき取る。
- ③ オーブンを 220℃に予熱し、鶏肉の皮を上にしてレモンの輪切りをのせ 15 分～20 分焼く。返して 5 分～8 分（この時バターをのせる）焼く。
- ④ 野菜の準備をし、すべてをボウルに入れておく。
 - ・きゅうり：まだらに皮をむき長半分に切り、それを斜め半月切りにする
 - ・トマト：8つのくし型に切り、それぞれを3～4つの乱切りにする
 - ・セロリ：すじを取り横に3cm幅にし、さらに短冊に切る
 - ・レタス：よく水を切り、1cm幅のザク切りにする
- ⑤ ドレッシングを作る
はちみつ漬けのレモン輪切りをきざむ。
チキンソース・オリーブオイル以外のものを混ぜ合わせる。
混ぜ合わせた物にチキンソース・オリーブオイルを入れ、味を決める。
（酸味が足りない時はレモンのしぼり汁を加える）
- ⑥ 野菜をドレッシングで和える。
野菜の入ったボウルにドレッシングの半量を入れ、味をなじませた後、残りのドレッシングも入れて合わせる。
- ⑦ 盛り付け
焼き上がった鶏肉を取り出し 0.7 cm幅で大きな斜め切りにする（お刺身の様な型）。
大きなお皿の真ん中に鶏肉3～4切れを置き、その上にレモンの輪切り（のせて焼いた物）をのせ、オリーブオイル（分量外）を好みでかける。
鶏肉のまわりにドレッシングで合わせた野菜の1/4（一人分）をきれいに盛り付ける。

*手作り塩こうじ

- ① 湯に塩を入れ溶かす。
- ② 麴を手でもみほぐし①に入れる。
- ③ この状態で保存ビンなどに入れ、2～3時間タオルなどにくるんで保温する。
- ④ その後は常温に置き、一日一回かき混ぜ、一週間程で出来上がる。
塩がまるやかな味になり、麴の甘みが加わる。
- ⑤ 冷蔵庫で保存する。

調理に要する時間

約 40分

1人あたり栄養量等

エネルギー287kcal、たんぱく質 15.5g、脂質 15.6g、炭水化物 21.5g、食塩相当量 1.3g、野菜 180g

「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」料理コンテスト 優秀賞

(ふりがな) お名前	荻原 さき子 (おぎはら さきこ)	住所地	佐久市
---------------	-------------------	-----	-----

料理名	鶏肉のタルタルソースがけ
-----	--------------

応募者からのメッセージ (レシピの工夫点、どんな人に食べてほしいか、考案された経緯 など)

鶏の胸肉を軟らかく仕上げ、高齢者の皆様が食べやすいように考えました。

この料理の塩分低減のために配慮・工夫している点

タルタルソースに無糖のヨーグルトと粒マスタードを使い、減塩としました。

材料及び分量 (4人分)

<ul style="list-style-type: none"> ・鶏胸肉 240g (60g × 4人) ・塩こしょう 少々 ・片栗粉 大さじ4 ・かぼちゃ 120g ・塩こしょう 各少々 ・サラダ菜 40g ・ミニトマト 8個 	<p style="text-align: center;"><タルタルソース></p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり 40g ・えのき茸 40g ・しめじ 40g ・卵 1個 ・プレーンヨーグルト 100g ・粒マスタード 小さじ4 ・塩 少々
--	--

作り方

- ① 鶏胸肉は、フォークで穴をあける。塩こしょう少々をふっておく。片栗粉を軽くまぶし、沸騰した湯の中に入れ、5分程ゆでる。ザルにあげ、粗熱をとる。
- ② えのき茸としめじはさっとゆで、粗熱を取り、みじん切りにする。きゅうりはみじん切りにする。卵はゆで、みじん切りにする。材料を和え、ヨーグルト、粒マスタードを加え、よく混ぜる。味をみて、塩を入れる。
- ③ かぼちゃは扇形に切ってゆで、塩こしょう少々をふっておく。
- ④ 器にサラダ菜をひき、南瓜、鶏肉のをせ、タルタルソースをかける。
- ⑤ ミニトマトを添える。



調理に要する時間	約 20分
1人あたり栄養量等	エネルギー238kcal、たんぱく質 16.7g、脂質 10.6g、炭水化物 18.8g、食塩相当量 0.9g、野菜 90g

「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」料理コンテスト 優秀賞

(ふりがな) お名前	宇佐美 織恵 (うさみ おりえ)	住所地	小諸市
---------------	------------------	-----	-----

料理名	信州野菜とくるみ味噌のバーニャカウダ
-----	--------------------

応募者からのメッセージ (レシピの工夫点、どんな人に食べてほしいか、考案された経緯 など)

塩分を出来るだけひかえ、かつ食べごたえのある一品をと考え、子供から大人すべての世代の方に喜んでいただける野菜料理を作りました。

この料理の塩分低減のために配慮・工夫している点

本来のバーニャカウダはアンチョビを使いますが、塩分低減のために信州味噌とくるみを使い、信州らしいコクもプラスしました。

材料及び分量 (6人分)

<ul style="list-style-type: none"> ・ むきくるみ 100g ・ にんにく 3かけ ・ 牛乳 (にんにく臭み取り用) 150cc ・ 信州味噌 (甘口) 大さじ2 ・ オリーブオイル 150cc ・ 黒胡椒、生クリーム、一味、パセリ (お好みで) ・ 季節の野菜 レタス、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、パプリカ、大根、人参など (合計500g程度) 	
--	---

作り方

- ① むきくるみはミキサーでペースト状にする。又はすりこぎでなめらかにつぶす。
 - ② にんにくは臭み消すために牛乳と一緒に火にかけてやわらかく煮る。
 - ③ くるみペーストに味噌を加え、さらにやわらかくなったにんにくも一緒になめらかになるまで混ぜる。くるみの歯ごたえを残してもおいしい。
 - ④ オリーブオイルも混ぜる。(お好みで生クリームを入れる。)
 - ⑤ 季節の野菜はそれぞれ下ごしらえをする。
 - ⑥ 色良く盛り付ける。
 - ⑦ ソースは器に入れ、一味、パセリでかざる。
 - ⑧ 野菜にソースをつけて食べる。
- * 簡単で豪華に見える一品。じゃがいもやバゲットを足してもおいしい。

調理に要する時間	約 20分
----------	-------

1人あたり栄養量等	エネルギー361kcal、たんぱく質4.1g、脂質35.3g、炭水化物8.4g、食塩相当量0.8g、野菜80g以上
-----------	---

* 野菜の量は応募写真からの推定値