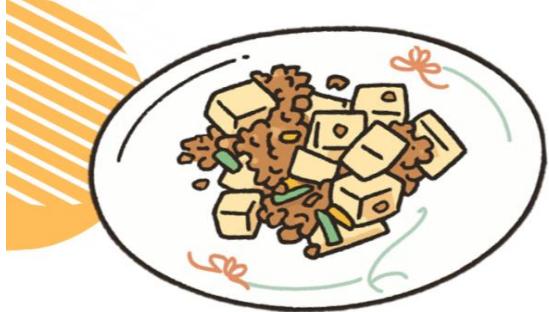




# かるしおアレンジ レシピ集





グルメな減塩！かるしお大作戦とは、子供の頃に「適切な食塩摂取の習慣」を身につけられるよう、吹田市と国立循環器病研究センター(国循)が連携して実施した、子供も保護者も楽しく学べる食育の取組です。

この取組では、食塩を控えてもおいしさは変わらない『かるしお』の手法を取り入れた給食メニューを開発し、吹田市内の全小学校で提供しています。

開発されたメニューのレシピを、レシピ集としてまとめましたので、日々の調理に活用していただければ幸いです。

※かるしおとは、国循が推奨する「塩をかるく使っておいしさを引き出す」減塩の新しい考え方です。

## 目次 CONTENTS

### ごはん

こぎつね寿司	1
韓国風ちらし寿司	1
かやくごはん	2
ツナピラフ	2
ガーリックツナピラフ	2
根菜カレーライス	3
パエリア風炊き込みご飯	3

### おかず

肉じゃが	4
ひじきの煮物	4
高野豆腐の煮物	4
高野豆腐の中華煮	5
さばの生姜煮	5

さばのピリッとジャン	5
鰯の煮つけゆず風味	6
鮭の甘酢あんかけ	6
春菊とさつまいもの天ぷら	6
ワインナーと大豆のトマト煮	7
白みそポークビーンズ	7
切干大根と大豆のトマト煮	8
きんぴらごぼう	8
キャベツのカレー風味ソテー	8
野菜のマリネ	9

### 汁物

イタリアンスープ	9
----------	---

### 家庭での調理ポイント

給食のメニューを家庭で再現する際には、大人数分を調理する給食とは違い、少し工夫が必要な場合があります。

各レシピは家庭で調理する際のポイントを記載していますので参考にしてください。

#### ”水分量”

給食の調理では大量の食材から多くの水分が出ますが、家庭では加熱によって水分が蒸発しやすくなります。水やだしは適宜、足してください。



#### ”食塩相当量”

給食で使用しているブイヨンは食塩を含んでいませんが、市販のブイヨン(スープの素など)には食塩が含まれています。製品に含まれる食塩相当量を確認し、食塩の量を調整してください。

栄養成分表示(固形1個(5.3g)当たり)	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.38g
脂質	0.24g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	2.5g
市販のブイヨン(スープの素)	
栄養成分表示の一例	

## こぎつね寿司



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
【すし飯】 精白米	80	洗って、ザルにあげておく	【すし飯】 ①調味料は、あらかじめ酢に溶かしておく。
酢	8		②米・調味料・だし昆布・規定量の水を入れ、炊飯する。
砂糖	3.8		
塩	0.3		
だし昆布	0.3		
水	適量	精白米×1.25=調味料	
【具】 きざみ揚げ	15	湯をかけて油抜き	【具】 ①油を熱し、肉をしっかり炒める。
豚肉 or 鶏もも肉	10	豚肉:スライス肉を細切り 鶏肉:一口より小さく切る	②肉に火が通ったら、ごぼう・人参を入れて炒める。
人参	10	せん切り	③干し椎茸・だし・椎茸の戻し汁・調味料を入れてひと煮立ちさせる。
ごぼう	10	ささがき	④きざみ揚げを入れて、味を含ませ仕上げる。
干し椎茸(乾)	0.5	水で戻し、うす切り(戻し汁使用)	
なたね油	0.5		
砂糖	1.8		
濃口しょうゆ	2.7		
酒	0.8		
みりん	0.4		
だし昆布	0.1		
削り節	0.3	】だし	
水+椎茸の戻し汁	25		

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	1.2	0.7
塩分率(%)	0.7	0.3

減塩のポイント	<p>くうま味や香りの活用&gt;&lt;調味料の工夫&gt;</p> <p>食材に干し椎茸やごぼう等を加え、うま味をアップさせました。</p> <p>すし飯の合わせ酢の調味料は、かるしお黄金比を参考に調整し、</p> <p>食材と合わせてちょうど良い塩加減になるように仕上げました。</p>	
---------	--	--

## 韓国風ちらし寿司



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
【すし飯】 精白米	80	洗って、ザルにあげておく	【すし飯】 ①調味料は、あらかじめ酢に溶かしておく。
酢	8		②米・調味料・だし昆布・規定量の水を入れ、炊飯する。
砂糖	3.8		
塩	0.3		
だし昆布	0.3		
水	適量	精白米×1.25=調味料	
【具】 豚肉	25	スライス肉を細切り	【具】 ①油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら人参を入れて炒める。
かまぼこ	7	縦1/3に切り、薄切り	②たくあん・かまぼこ・水・調味料を入れ、じっくり煮込む。(煮汁に素材のうま味が入るようにする)
人参	18	粗みじん切り	③味がなじめば、小松菜を入れ、火が通れば仕上げのごま油と白ごまを入れる。
小松菜	20	1cmに切り下茹で又は茹でてから1cmに切る	
たくあん漬け	5	汁をきって、せん切り	
ごま油	0.5	炒め用	
酒	1		
濃口しょうゆ	1.5		
砂糖	1.2		
ごま油	0.3	仕上げ用	
水	10		
白ごま	0.5	炒つておく(いりごまの場合はそのまま使用)	

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	1.6	0.9
塩分率(%)	0.9	0.3

減塩のポイント	<p>&lt;調味料の工夫&gt;</p> <p>たくあん漬けやかまぼこ等の塩分の多い食品の使用量を減らし、ごま油で香りづけを行いました。すし飯の合わせ酢の調味料は、かるしお黄金比を参考に調整し、食材と合わせてちょうど良い塩加減になるように仕上げました。</p>	
---------	---	--

## かやくごはん



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
精白米	75	洗って、ザルにあげておく	①だしで鶏肉を炊いて火が通ったら、鶏肉と煮汁に分けておく。
鶏もも肉	10	一口より小さく切る	②炊飯釜に、米・調味料・煮汁・規定量のだし・鶏肉・野菜を入れ、軽く混ぜ炊飯する。
ごぼう	5	ささがき	
人参	5	粗みじん切り	
酒	2		
濃口醤油	3.8		
塩	0.1		
削り節	1.2	だし 精白米×1.25—(調味料+煮汁)	
水	適量		

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.8	0.6
塩分率(%)	0.4	0.3

減塩のポイント	<p>くうま味や香りの活用&gt; だしを濃くしてうま味をアップさせ、醤油を少し減らすことで おいしさを保ちつつ、塩分を減らしました。</p>	
---------	---	--

## ツナピラフ



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
精白米	75	洗って、ザルにあげておく	①炊飯釜に、米・調味料・規定量の水・野菜・ツナを入れ、米と材料をなじませてから炊飯する。
ツナ(オイル漬け)	20	オイルごと使用	
玉ねぎ	10	小色紙切り	
人参	5	粗みじん切り	
薄口しょうゆ	1		
塩	0.5		
こしょう	0.01		
水	適量	精白米×1.25—調味料	

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	1.1	0.8
塩分率(%)	0.6	0.4

減塩のポイント	<p>くうま味や香りの活用&gt; ツナの油をうま味として活用することで、塩分を減らしました。</p>	
---------	---	--

## ガーリックツナピラフ



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
精白米	75	洗って、ザルにあげておく	①ツナの油を熱し、にんにく・玉ねぎを炒め、香りを引き出す。
ツナ(オイル漬け)	20	ツナとオイルに分ける	②米・チキンブイヨン・調味料・炒めて出た汁・規定量の水・ツナ・炒めた具材・人参を入れ、軽く混ぜ炊飯する。
玉ねぎ	10	小色紙切り	
人参	5	粗みじん切り	
にんにく	0.8	みじん切り	
塩	0.3		
こしょう	0.01		
薄口しょうゆ	1		
チキンブイヨン(レトルト・無塩)	10	市販のものであれば分量の水に溶かしたもので計量	
水	適量	精白米×1.25—(調味料+炒めて出た汁)	

<家庭での調理ポイント>  
\*学校では、無塩のチキンブイヨンを使用していますが、市販のブイヨンは食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.6
塩分率(%)	—	0.3

減塩のポイント	<p>くうま味や香りの活用&gt;&lt;調理工程の工夫&gt; にんにくと玉ねぎをうま味が詰まったツナの油で炒めることで、 うま味と香りを引き立たせ、塩分控えめでもおいしく仕上げました。</p>	
---------	--	--

## 根菜カレーライス



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
精白米	85	洗って、ザルにあげておく	①精白米を規定量の水で炊飯する。
水	適量	精白米×1.25=調味料	②炒め玉ねぎ用の油を熱し、玉ねぎをじっくりとあめ色になるまで炒め、取り出しておく。
鶏もも肉	25	一口程度に切る(唐揚げ用の1/2程度)	③鶏肉をしっかりと炒め、火が通ったら、大根・人参・れんこん・玉ねぎの順に炒める。具材がしんなりしたら、だしと調味料を入れて煮る。
玉ねぎ	15	短冊切り	④ひと煮立ちしたら、炒めた玉ねぎを入れ、さらに煮込む。
なたね油	0.3		⑤火が通れば、しめじを入れて煮込み、水溶き米粉を1/2~2/3量を入れて、10分程度とろみがつくまでかき混ぜる。とろみの状態を確認し、水溶き米粉の量を調整し、仕上げる。
玉ねぎ	35	短冊切り	
大根	30	8mm程度のいちょう切り	
人参	20	5mm程度のいちょう切り	
れんこん	15	5mm程度のいちょう切り	
しめじ	10	石づきを落として洗い、小房に分ける	
土しょうが	0.3	みじん切り	
にんにく	0.3	みじん切り	
塩	0.6		
なたね油	0.5	具材炒め用	
カレー粉	0.8		
ローリエ	0.02		
クミン	0.05		
トマトケチャップ	6		
ウスターーソース	2.5		
濃口しょうゆ	2		
りんご果汁	5		
米粉	7	規程の水で溶いておく	
水	20	米粉水溶き用	
削り節	2.5	だし	
水	60		

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	1.3
塩分率(%)	—	0.3

減塩のポイント	<p>&lt;うま味や香りの活用&gt;&lt;調理工程の工夫&gt;</p> <p>和風だしの風味と、根菜やきのこの食感が食べた時のアクセントになります。</p> <p>根菜をしっかりと炒めて具材とルウがなじむようにすることで、うす味を感じさせない仕上がりにしました。</p>	
---------	---	---

## パエリア風炊き込みご飯



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
精白米	60	洗って、ザルにあげておく	①オリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りを引き出す。たこ・玉ねぎ・エリンギを入れて炒め、酒・ターメリック・塩・こしょうで味をつける。具材に火が通ったら、具材と炒めて出た汁に分けておく。
玄米	15	洗って、規定の水につけておく	②米・玄米・炒めて出た汁・チキンブイヨン・規定量の水・炒めた具・人参を入れ、炊飯する。
たこ	20	スライス	
玉ねぎ	10	小色紙切り	
エリンギ	5	短冊切り	
にんにく	0.5	みじん切り	
オリーブ油	0.8		
人参	5	小色紙切り	
料理酒	1		
塩	0.5		
こしょう	0.01		
ターメリック	0.2		
チキンブイヨン(レトルト・無塩)	10	市販のものであれば分量の水に溶かしたもので計量	
水	適量	精白米×1.23+玄米×1.5-(調味料+炒めて出た汁)	

<家庭での調理ポイント>

\*玄米がなければ精白米を足してください。

\*学校では、無塩のチキンブイヨンを使用していますが、市販のブイヨンは食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.7
塩分率(%)	—	0.3

減塩のポイント	<p>&lt;うま味や香りの活用&gt;&lt;調味料の工夫&gt;</p> <p>具材を炒めて香ばしさを出し、下味をつけることで味にメリハリをつけます。</p> <p>にんにくやターメリックの香りも加わることで、塩分控えめでもおいしく仕上げました。</p>	
---------	---	---

## 肉じゃが



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
豚肉	20	スライスを3cm程度に切る	①油を熱し、豚肉を炒める。火が通れば、こんにゃくを入れて炒め、下味の調味料を加える。 *こんにゃくを炒めて水分をしっかりと飛ばします。
糸こんにゃく	35	長ければ切り、20分以上下茹でし、おかあけする	
酒	0.5		②調味料がからまれば、玉ねぎ・人参を入れて、じゃがいもを入れ、だしを加えてひと煮立ちさせる。
濃口醤油	0.3		③調味料を入れて、味が入るように煮含める。
砂糖	0.3		
じゃがいも	60	乱切り	
玉ねぎ	40	くし形切り	
人参	20	いちょう切り	
なたね油	0.5		
濃口醤油	4.5		
砂糖	2		
削り節	0.5	だし	
水	10		

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.8	0.7
塩分率(%)	0.4	0.4

減塩のポイント

<調理工程の工夫>  
糸こんにゃくは、煮込んだ時に余分な水分が出ないように下茹でし、炒めて下味をつけることで、仕上がり時に味が薄まらないようにしました。



## ひじきの煮物



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
鶏もも肉	10	小さく切る(唐揚げ用の1/6程度)	①だし・調味料・なたね油を合わせて煮汁をひと煮立ちさせる。
芽ひじき(乾)	3	戻してざるにあげておく	②鶏肉を入れる。沸騰したら弱火にしてじっくり炊く。
つき赤こんにゃく	7	20分以上茹で、おかあけしておく	③鶏肉に火が通れば、ひじき・つき赤こんにゃくを入れて、炊き上げて仕上げる。
なたね油	0.5		
砂糖	1.8		
濃口しょうゆ	2		
酒	1		
削り節	0.6	だし	
水	15		

減塩のポイント

<調理工程の工夫>  
だしと鶏肉のうま味がたっぷりの煮汁で、ひじきを炊きます。  
味が薄まらないように、こんにゃくを下茹でし、余分な水分が出ないようにしておくこともポイントです。



	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.5	0.4
塩分率(%)	1.0	0.9

## 高野豆腐の煮物



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
高野豆腐(乾)	12	サイコロ状で水戻し不要のものを使用	①だしに調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
干し椎茸(乾)	0.5	水で戻し、うす切り(戻し汁使用)	②高野豆腐・干し椎茸を入れて、しっかりと煮含める。 *高野豆腐の離水効果(※)を利用して、徐々に味を含ませます。 (※)高野豆腐が水分を吸収して、再び水分が出てくるときに、高野豆腐に調味料が残り、水分だけが出てくる特性
薄口しょうゆ	2		
砂糖	2.5		
みりん	1		
塩	0.2		
削り節	1.5	だし	
水+椎茸の戻し汁	60		

<家庭での調理ポイント>  
\*だしを1.5倍の量で炊くと炊きやすくなります。  
\*高野豆腐を入れると、一旦水分がすべて吸収されますが、ごく弱火で蓋をして炊くと、水分が出てくるので、じっくりと炊いてください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.8	0.6
塩分率(%)	0.6	0.4

減塩のポイント

<うま味や香りの活用> <調味料の工夫>  
削り節と干し椎茸のうま味がたっぷりのだしを使い、甘めの味付けにして塩分を減らしました。



## 高野豆腐の中華煮



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
高野豆腐(乾)	8	サイコロ状で水戻し不要のものを使用	①深めの鍋に、油を入れて熱し、にんにく・土しょうが・豆板醤を入れて香りを出す。
豚肉	20	スライスを細く切る 又はミンチを使用	②豚肉を加えて炒め、人参・干し椎茸・たけのこ・白菜の順に入れて炒める。
はくさい	10	短冊切り	③だしを入れ、ひと煮立ちしたら醤油を入れて、高野豆腐を入れて炊く。 *この時、水分が蒸発しやすいので、蓋をする。
たけのこ(水煮)	7	短冊切り	④高野豆腐が水分を吸収し、再度水分が出てきたら、さらに炊き、しつとさせる。 *高野豆腐の離水効果(※)を利用して、徐々に味を含めます。
にら	5	1cm切り	⑤水で溶いた白みそを入れて、味を含ませ、にら・ごま油を入れて炊く。最後に水溶き片栗粉で全体をまとめて仕上げる。 *白みそを入れることで、うま味とまろやかさが出ます。
にんじん	5	粗みじん切り	
干し椎茸(乾)	0.5	戻して軸をとり、粗みじん切り(戻し汁使用)	
土しょうが	0.5	みじん切り	
にんにく	0.2	みじん切り	
濃口しょうゆ	2.3		
豆板醤	0.1		
なたね油	0.8	炒め用	
白味噌	3	少量の水で溶いておく	
削り節	0.5	だし	
水+干し椎茸の戻し汁	35		
ごま油	0.4	仕上げ用	
片栗粉	1	少量の水で溶いておく	

<家庭での調理ポイント>  
\*だしを倍量にすると作りやすくなります。仕上げに、水分を少し飛ばしてください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.6
塩分率(%)	—	0.4

減塩のポイント	<うま味や香りの活用> 削り節と干し椎茸のうま味がたっぷりのだしを使い、香味野菜やごま油、豆板醤で味にアクセントを加えることで塩分を減らしました。
---------	--



## さばの生姜煮



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
さば(焼き)・1切	50		①だしに調味料・土しょうがを入れてひと煮立ちさせる。
土しょうが	1	薄切り	②①にさばを入れ、煮汁をからませながら炊く。
砂糖	2.8		
濃口しょうゆ	1.8		
酒	0.5		
みりん	0.5		
削り節	0.5	だし	
水	20		

<家庭での調理ポイント>  
\*だしを倍量にすると作りやすくなります。蓋をして炊き、仕上げに水分を少し飛ばしてください。  
\*給食で使用するさばは、素焼きしてあり、余分な油が落ち、魚の臭みも軽減しています。生さばを使用するときは、土しょうがを增量してください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.8	0.4
塩分率(%)	1.1	0.5

減塩のポイント	<うま味や香りの活用> だしで煮ることでうま味をアップさせ、塩分を減らしました。
---------	---



## さばのピリッとジャン



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
さば(焼き)・1切	50		①鍋に油を入れ、豆板醤・土しょうが・にんにくを入れて炒め、香りを出す。
土しょうが	1	みじん切り	②だしと調味料を入れ、沸騰させたらさばを入れて、煮汁をからませながら炊く。
にんにく	0.5	みじん切り	
豆板醤	0.1		
なたね油	0.3	炒め用	
砂糖	2.5		
酒	1.5		
酢	2		
薄口しょうゆ	2		
削り節	0.5	だし	
水	20		

<家庭での調理ポイント>  
\*だしを倍量にすると作りやすくなります。蓋をして炊き、仕上げに水分を少し飛ばしてください。  
\*給食で使用するさばは、素焼きしてあり、余分な油が落ち、魚の臭みも軽減しています。生さばを使用するときは、土しょうがを增量してください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.8	0.5
塩分率(%)	1.0	0.6

減塩のポイント	<うま味や香りの活用> だしで煮ることでうま味をアップさせ、にんにくや豆板醤の香りをアクセントにして、塩分を減らしました。
---------	--



## 鰯の煮つけゆず風味



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
鰯(焼き)・1切	50		①だしに調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
みりん	0.5		②①に鰯を入れて、煮汁をからませながら炊く。
料理酒	0.5		③仕上げにゆず果汁を入れる。
砂糖	2.8		
濃口醤油	1.8		
みりん	0.5		
削り節	0.4	だし	
水	20		
ゆず果汁	1.2		

＜家庭での調理ポイント＞  
＊だしを倍量にすると作りやすくなります。水分を少し飛ばしてから、ゆず果汁を入れてください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.6	0.3
塩分率(%)	0.8	0.4

減塩のポイント	くうま味や香りの活用	
	だしで煮ることでうま味をアップさせ、ゆずの香りも加えて、塩分を減らしました。	 

## 鮭の甘酢あんかけ



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
生鮭(角切り)	45	2~3cmの角切り (鮭以外の魚でも可)	①160℃(目安)に熱したフライ油で、鮭を素揚げする。
フライ油	適量		②だしに、調味料・ごま油・片栗粉を入れて、合わせておく。
玉ねぎ	10	薄切り	③炒め油を熱し、玉ねぎ・人参を炒め、しんなりしたらたけのこを入れて炒める。
人参	3	千切り	④たけのこに火が通れば、②の合わせ調味料を入れ、からめて味をととのえる。
たけのこ	3	千切り	⑤揚げた魚に④をかけて仕上げる。
なたね油	0.7	炒め用	
砂糖	1.5		
酢	1.5		
薄口しょうゆ	1.5		
トマトケチャップ	2.3		
ごま油	0.3		
片栗粉	0.2		
削り節	0.2	だし	
水	10		

＜家庭での調理ポイント＞  
＊学校では魚を素揚げしていますが、片栗粉をつけて揚げても美味しく仕上がりります。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.5
塩分率(%)	—	0.4

減塩のポイント	くうま味や香りの活用	
	甘酢あんは、だし・ごま油・トマトケチャップを使用し、うま味と風味をしっかりと効かせました。魚には味付けをせず、甘酢あんを絡ませることで、うす味を感じさせない仕上がりにしました。	 

## 春菊とさつまいもの天ぷら

(現在は「春菊とさつまいものかき揚げ」)



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
さつまいも	40	短冊またはいちょう切り (水にさらさない)	①★を合わせておく。 ＊かつお節は固まりやすいので、数回に分けて入れる。 ＊薄口しょうゆはあらかじめ水に混せておく。
春菊	6	1cm切り	②★とその他の材料を合わせ、一人一個当ての大きさに成型する。
玉ねぎ	10	薄切り	③160℃(目安)の油で、揚げる。
小麦粉	10		
片栗粉	3		
塩	0.1		
かつお節破片	0.3		
薄口しょうゆ	0.2		
水	10		
フライ油	適量	★	

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.2	0.1
塩分率(%)	0.3	0.1

減塩のポイント	くうま味や香りの活用	
	うま味が豊富なかつお節を具材として使うことで、うま味をアップさせ、塩分を減らしました。	

## ウインナーと大豆のトマト煮



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
ウインナー	25	1cm程度に切る	①油を熱し、玉ねぎ・人参を炒める。
大豆(乾)	12	洗って浸漬し、柔らかく茹でる(茹で汁使用)	②野菜がしんなりしたら、ウインナーを入れてさらに炒める。
玉ねぎ	25	小さめの色紙切り	③トマトケチャップ・トマト水煮を入れて炒め、全体になじめば、水(茹で汁)・★・茹でた大豆を入れて、煮込む。
人参	5	小さめの色紙切り	*炒めることで、味が凝縮されます。
トマト水煮	10	ホールの場合は、粗くつぶしておく	④水溶きの辛子粉を入れてひと煮立ちさせたら、水溶きコーンスタークを入れて、全体をまとめて仕上げる。
なたね油	0.5		
塩	0.04		
こしょう	0.01		
トマトケチャップ	4	★	
ウスターーソース	0.8		
砂糖	0.5		
辛子(粉)	0.08	少量の水で溶いておく	
コーンスターク	0.2	少量の水で溶いておく	
水+大豆のゆで汁	10		

<家庭での調理ポイント>

\*学校では乾燥大豆を使用していますが、水煮・ドライパックの大豆の場合は、一人当たり30g使用してください。その際、食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。



	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.9	0.7
塩分率(%)	0.9	0.7

減塩のポイント

<うま味や香りの活用> <調理工程の工夫>  
具材をしっかりと炒めて素材のうま味を引き出し、トマトのうま味も活用して塩分を減らしました。

## 白みそポークビーンズ



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
豚肉	10	スライスを3cm程度に切る	①油を熱し、ベーコン・豚肉を炒め、火が通れば玉ねぎを入れて炒める。
ベーコン	5	短冊切り	②玉ねぎがしんなりしたら、塩・こしょうで下味をつけ、人参を入れて炒める。 *肉や野菜をしっかりと炒めることで、うま味を引き出します。
大豆(乾)	15	洗って浸漬し、柔らかく茹でる(茹で汁使用)	③トマトピューレを入れてさらに炒め、水(ゆで汁)・チキンブイヨンを入れてひと煮立ちさせ、じゃがいも・茹でた大豆を入れる。
玉ねぎ	45	色紙切り	④じゃがいもが少し柔らかくなれば、残りの調味料を入れて煮込み、仕上げる。
じゃがいも	40	さいの目切り	
人参	15	さいの目切り(大豆ぐらいの大きさ)	
塩	0.1		
こしょう	0.01		
なたね油	0.5		
トマトピューレ	9		
トマトケチャップ	7		
ウスターーソース	1		
チキンブイヨン(レトルト・無塩)	10	市販のものであれば分量の水に溶かしたもので計量	
白みそ	3	煮汁で溶いておく	
水+大豆のゆで汁	30		

<家庭での調理ポイント>

\*学校では乾燥大豆を使用していますが、水煮・ドライパックの大豆の場合は、一人当たり約40g使用してください。その際、食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。  
\*学校では、無塩のチキンブイヨンを使用していますが、市販のブイヨンは食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。



	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	0.9	0.8
塩分率(%)	0.5	0.4

減塩のポイント

<調味料の工夫>  
調味料に白みそを使い、甘みとコクを加えることで塩分を減らしました。

## 切干大根と大豆のトマト煮



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
大豆(乾)	3	洗って浸漬し、柔らかく茹でる(ゆで汁使用)	①オリーブ油を熱し、にんにくの香りを出してから、ウインナーを入れて炒める。
ウインナー	10	1cm厚さにスライス	②茹でた大豆・トマト水煮・トマトピューレを入れて、しっかりと煮込む。
切干大根	3	洗ってザルにあげ、3cmに切る(水につけて戻さなくてよい)	③チキンブイヨン・水(ゆで汁)・★を入れて煮込み、ひと煮立ちしたら切干大根を入れ、煮込んで仕上げる。
にんにく	0.5	みじん切り	
トマト水煮	15		
トマトピューレ	5		
チキンブイヨン(レトルト・無塩)	8	市販のものであれば分量の水に溶かしたもので計量	
オリーブ油	0.5		
塩	0.2		
こしょう	0.01		
砂糖	0.6		
水+大豆のゆで汁	5		

★

<家庭での調理ポイント>

\*水分量を倍量にすると作りやすくなります。仕上げに、水分を少し飛ばしてください。

\*学校では乾燥大豆を使用していますが、水煮・ドライパックの大さを使用する場合は、一人当たり約8g使用してください。その際、食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。

\*学校では、無塩のチキンブイヨンを使用していますが、市販のブイヨンは食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。



	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.4
塩分率(%)	—	0.7

減塩のポイント

<うま味や香りの活用> <調理工程の工夫>

トマトをしっかりと煮込むことでうま味を凝縮させ、ウインナーのうま味も活かして、塩分を減らしました。

## きんぴらごぼう



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
豚肉	10	スライスを千切り	①油を熱し、豚肉を炒め、赤みが無くなれば、こんにゃくを入れて炒める。
ごぼう	15	ささがき又は千切り	②ごぼう・人参を入れて炒め、だし・調味料を入れる。
ピーマン	5	千切り・下茹でして色止めしておく	③ひと煮立ちしたら、ピーマンを入れて煮含め、水分を飛ばして仕上げる。
人参	5	千切り	
つきこんにやく	17	長ければ切り、20分以上下茹でし、おかあげする	
つき赤こんにやく	8	長ければ切り、20分以上下茹でし、おかあげする	
なたね油	1.2		
砂糖	1.3		
濃口醤油	2.4		
削り節	0.2	だし	
水	5		

<家庭での調理ポイント>

\*だしを倍量にすると作りやすくなります。仕上げに、水分を少し飛ばしてください。



	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.3
塩分率(%)	—	0.4

減塩のポイント

<うま味や香りの活用> <調理工程の工夫>

だしとお肉を加え、うま味をアップさせました。また、こんにゃくは炒める時にしっかりと水分を飛ばすことで、仕上がり時に味が薄まらないようにしました。

## キャベツのカレー風味ソテー



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方	作り方
キャベツ	25	短冊切り	①沸騰したたっぷりの湯に、人参・キャベツをさっと湯通しする。 *さっと湯通しすることで炒めた時に水分があまり出ず、調味料が薄まることを防ぎます。
人参	5	千切り	②湯通ししている間に、油を熱し、①の野菜を引き上げて水気を切ってすぐに入れて炒める。干し椎茸も一緒に入れる。
干し椎茸(乾)	0.3	水で戻し、うす切り	③★を入れて味を整え、仕上げる。
なたね油	1		
塩	0.1		
カレー粉	0.1	★	



	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.1
塩分率(%)	—	0.3

減塩のポイント

<調味料の工夫> <調理工程の工夫>

キャベツを炒めた時に出る水分を抑えるため、先に湯通しておきます。カレーの風味を具材にまとわせることで、うす味を感じない仕上がりにしました。

## 野菜のマリネ



かるしおレシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方
きゅうり	25	5mmの半月切り
人参	10	3mmの色紙切り
パプリカ	10	1mmの色紙切り
酢	2.5	
オリーブ油	0.5	
砂糖	1.5	
こしょう	0.01	
塩	0.2	
水	2.5	
にんにく	0.1	みじん切り
ローリエ(粉末)	0.005	

作り方
①人参・パプリカ・きゅうりの順に野菜を茹で、ザルにあげておく。
②茹でている間に、水・調味料・にんにくを合わせて、煮たたせておく。
③②に水気を切った①を入れて、手早く味をなじませ、仕上げる。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	—	0.2
塩分率(%)	—	0.4

減塩のポイント	<うま味や香りの活用><調理工程の工夫> 酸味やにんにく・ローリエの香りを活かして塩分を減らしました。 また、色とりどりの野菜を使用し、見た目においしいと感じる仕上がりにしました。

## イタリアンスープ



学校給食レシピのアレンジ

材料(1人分)	(g)	下処理・切り方
鶏もも肉	15	一口より小さく切る
白いんげん豆(乾)	8	洗って茹でておく
キャベツ	30	色紙切り
玉ねぎ	20	色紙切り
人参	10	色紙切り
セロリ	5	小口切り
にんにく	0.7	みじん切り
トマト水煮	15	ホールの場合は、粗くつぶしておく
トマトケチャップ	8	
オリーブ油	0.5	
塩	0.4	
こしょう	0.01	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	0.5	
チキンブイヨン(レトルト・無塩)	10	市販のものであれば分量の水に溶かしたもので計量
水	60	

作り方
①オリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てから、鶏肉を入れ炒める。
②玉ねぎ・セロリを入れて炒め、塩・こしょうで下味をつける。
③人参・キャベツを入れて、しっかり炒める。
④野菜がしんなりしたら、トマト水煮・ケチャップを入れて、全体になじませるように炒める。 *炒めることで、味が凝縮されます。
⑤残りの調味料・チキンブイヨン・水を入れて、一旦沸騰させ、白いんげん豆を入れて、煮込む。
*野菜の大きさは揃えておくと、出来上がりがきれいになります。

<家庭での調理ポイント>

\*学校では、無塩のチキンブイヨンを使用していますが、市販のブイヨンは食塩相当量を確認し、塩の量を調整してください。

	アレンジ前	アレンジ後
食塩相当量(g)	1.0	0.7
塩分率(%)	0.5	0.4

減塩のポイント	<うま味や香りの活用><調理工程の工夫> 鶏肉や野菜をしっかり炒めてうまみを引き出し、にんにくの香りでさらにおいしさを引き立てることで、うす味を感じさせない仕上がりになりました。