

桶川市 × 女子栄養大学

桶川産農産物を使用した

秋のオケちゃんレシピ



©オケちゃん

レシピ開発の背景

桶川市では、高血圧予防のため尿ナトリウム/カリウム比（尿ナトカリ比）を下げる食生活の普及を進めています。尿ナトカリ比は、ナトリウム（食塩）量を減らし、カリウム（**野菜、果物、牛乳・乳製品**など）量を増やすことで下がります。そのため、桶川市と女子栄養大学ではそれぞれ知見を持ち寄り、桶川産農産物を使用したレシピを開発し、情報発信を行っています。

秋のししぴ

桶川産の農産物をおいしく食べよう♪

桶川市



©オケちゃん

主食 さといもとしめじの炊き込みごはん

◆材料（2人分）

- ・★精白米 1合（100g）
- ・*さといも 30g（15g）
- ・しめじ 20g（10g）
- ・★小松菜 15g（7g）
- ・*人参 10g（5g）
- A {
 - ・しょうがのすりおろし 4g（2g）
 - ・濃口しょうゆ 小さじ1と1/3（小さじ2/3）
 - ・本みりん 大さじ1/2（大さじ1/4）
 - ・清酒 大さじ1/2（大さじ1/4）



栄養価（おとな1人分） *さといもとしめじの炊き込みごはん

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
287	5.6	0.8	276	22	1.0	1.4	0.6

- *1 材料（ ）内は3～5歳児の2人分の量になります。
- *2 秋に桶川市で収穫できる農産物には★印をつけています。
- *3 秋以外に桶川市で収穫できる農産物には*印をつけています。

◆作り方

- ①精白米を洗い、炊飯釜に入れる。
- ②さといもは皮をむき、一口大の乱切りにする。しめじは石づきを切り、小房に分ける。人参は洗い、干切りにする。
- ③小松菜は洗い、水滴がついたままラップで包む。電子レンジ600Wで30秒加熱する。水気を絞り1.5～2cmに切る。
- ④①にAを回し入れ、炊飯釜の目盛りに合わせて、適量の水を加える。
- ⑤③に②の具材をのせ、炊く。炊きあがったら、③の小松菜を加え、しゃもじで全体を混ぜ、茶碗に盛る。

カリウムUPポイント

秋の味覚であるきのこはカリウムを多く含む食品です。きのこは低エネルギーで噛みごたえがあり、満腹感を与えてくれます。炊き込みごはんの具材として、食欲の秋におすすめです。



主菜 秋鮭と小松菜の和風ミルク煮

◆材料（2人分）

- ・秋鮭（生） 160g（80g）
- ・食塩 少々（少々）
- ・こしょう 少々（少々）
- ・清酒 大さじ1（大さじ1/2）
- ・★小松菜 140g（70g）
- ・*玉ねぎ 100g（50g）
- ・有塩バター 小さじ2（小さじ1）
- A {
 - ・水 1/4カップ（20ml）
 - ・牛乳 3/4カップ（80ml）
- ・かつお節 4g（2g）
- ・白みそ 大さじ1（大さじ1/2）
- {
 - ・片栗粉 小さじ1（小さじ1/2）
 - ・水 小さじ1（小さじ1/2）

◆作り方

- ①秋鮭は食べやすい大きさ（長さ3cm程度）に切り、食塩とこしょうを振り、全体に清酒をかける。
- ②小松菜は長さ3cmに切る。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③小鍋を熱し、有塩バターを入れ、小松菜の茎とたまねぎを加えて炒める。たまねぎが透明になったらAを加え、①を入れて蓋をして煮る。
- ④煮立ったら、小松菜の葉を入れる。
- ⑤弱火にし、かつお節と白みそを溶き入れる。
- ⑥水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

栄養価（おとな1人分） *秋鮭と小松菜の和風ミルク煮

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
241	24.5	10.1	878	237	3.0	2.6	1.1



減塩食品の活用

ポイント



牛乳はカリウムを多く含む食品であり、減塩料理の味方です。料理のだしとして活用できます。牛乳の乳脂肪が料理のコクを増し、減塩でも味に満足感を与え、おいしくできあがります。

秋鮭がおいしい理由♪



秋鮭は、産卵のために戻ってきた鮭のため、卵や白子へ栄養や体脂肪が使われていて脂のりが控えめで、さっぱりとした味わいが特徴です。そのため、あぶらを使用した料理に活用するとよりおいしく食べられます。

副菜 かぼちゃとレーズンのレモン風味

電子レンジだけでつくるレシピです。



◆材料（2人分）

- ・*かぼちゃ 150g（80g）
- ・レーズン 16g（8g）
- A {
 - ・砂糖 大さじ1と1/2（小さじ2）
 - ・本みりん 大さじ1/2（大さじ1/4）
 - ・レモン汁 大さじ1/2（大さじ1/4）
 - ・水 3/4カップ（150ml）

◆作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、ラップをして、電子レンジ600Wで1分加熱する。取り出し、あら熱がとれたら、一口大に切る。
- ②耐熱容器にAを入れて混ぜ、①とレーズンを入れ、ラップをする。
- ③電子レンジ600Wで2～3分加熱する。かぼちゃが中心までやわらかくなったことを確認し、皿に盛りつける。

栄養価（おとな1人分） *かぼちゃとレーズンのレモン風味

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
96	1.4	0.1	364	21	0.6	2.4	0.0

減塩工夫ポイント



レモンの酸味を活用することで、かぼちゃ本来の味を際立たせ、塩味がなくてもおいしくできあがります。また、レーズンの甘酸っぱさがアクセントになり、味に満足感を与えてくれます。

汁物 秋なすとなめこのみそ汁

◆材料（2人分）

- ・★秋なす 100g（50g）
- ・なめこ 35g
- ・簡単だし 1と1/2カップ
※別紙参照
- ・みそ 大さじ1

◆作り方

- ①秋なすはヘタを切り、厚さ5mmの輪切りにする。
- ②鍋に簡単だしと①を入れ、加熱する。
- ③煮立ったら、なめこを加えて5分加熱する。
- ④火を止め、みそを溶かして椀に盛りつける。

栄養価（おとな1人分） *秋なすとなめこのみそ汁

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
31	2.1	0.8	225	23	0.6	2.2	1.3

野菜摂取量 UPポイント



秋に収穫されるなすを秋なすといいます。秋なすは、皮がやわらかく、みずみずしい果肉には甘味とうま味が多く含まれます。旬の新鮮でおいしい野菜を取り入れて、野菜摂取量を増やしましょう。

—だしを味わおう—
簡単だしのとり方

昆布だし



<材料>

- 水…500ml
- だし用昆布…10g程度

<作り方>

- ①だし用昆布はキッチンばさみで切れ目を入れる。
- ②保存容器に水を加え、①のだし用昆布を入れる。
- ③冷蔵庫で一晩放置する。

かつおだし



<材料>

- 熱湯…400ml
- かつお節…8g程度

<作り方>

- ①耐熱容器にかつお節を入れ、熱湯を注ぐ。すぐに蓋をして、3分放置する。
- ②菜箸で全体をかき混ぜ、茶こしでこす。

煮干しだし



<材料>

- 水…500ml
- だし用煮干し…10g程度

<作り方>

- ①保存容器に水を加え、だし用煮干しを入れる。
- ②冷蔵庫で一晩放置する。

おやつ いもせんべい

◆材料（2人分）

- ★さつまいも 100g
- 油（揚げ油） 適量
- 砂糖 20g
- 水 10g
- 生姜（汁） 少量
- いらごま 少量



◆作り方

- ①さつまいもを2mm厚さの輪切りにし、水にさらしてあくぬきをする。あくがぬけたら水気を切る。
- ②170℃の油で①を揚げる。時々上下を返しながらか、薄く色がつき、からりとするまで揚げる。
- ③スライパンに砂糖、水を入れ、へらで混ぜながら弱火で蜜をつくる。蜜状になったら火を止め、生姜汁、いらごまを加え、揚げたさつまいもも加えてからめる。
- ④クッキングシートに③を広げて、乾かす。

食育

子どもと一緒につくろう♪

子どもに砂糖が溶ける様子を見せながら、作りましょう。おやつに使われる砂糖がどんなものなのかを知る良い機会になります。作る際は、火を使うため、子どもに危険がないように注意しながら行いましょう。

栄養価（おとな1人分）*いもせんべい

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
140	0.5	4.4	191	23	0.3	1.4	0.1

保存におすすめ！さつまいも

秋が旬のさつまいもは、カリウムやビタミンC、食物繊維などの栄養素を含む食材です。常温で約1か月の保存が可能といわれていることから、家庭の備蓄食材としてもおすすめです。