

桶川市 × 女子栄養大学

桶川産農産物を使用した

冬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）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。



冬のししぴ

桶川産の農産物をおいしく食べよう♪



主食 さつまいもとコーンの炊き込みごはん

◆材料（2人分）

- ・*精白米 1合（0.5合）
- ・*さつまいも 60g（40g）
- ・ホールコーン 20g（26g）
- A
 - ・清酒 大さじ1/2（大さじ1）
 - ・みりん 大さじ1/2（大さじ1）
- ・黒いりごま 適量



カリウムUP ポイント

普段、食べているごはんにかリウムが豊富な“さつまいも”（芋類）を加えることで、手軽にかリウムの摂取量を増やすことができます。

- *1 材料（ ）内は3～5歳児の2人分の量になります。
- *2 冬に桶川市で収穫できる農産物には★印をつけています。
- *3 冬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さつまいもの汚れをよく洗い、皮つきのまま1cm角に切る。水にさらし、灰汁をとる。
- ③①に混ぜ合わせたAを入れ、1合目盛りまで水を加える。
- ④さつまいもとホールコーンを入れ、炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、しゃもじで軽く混ぜ、茶碗に盛り、黒いりごまをふる。

栄養価（おとな1人分）*さつまいもとコーンの炊き込みごはん

| 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) |
|-------------|----------|-------|----------|-----------|-------|---------|-------|
| 316 | 5.2 | 0.9 | 225 | 18 | 0.9 | 1.5 | 0.1 |

主菜 たっぴり野菜と豚肉の塩こうじ生姜焼き

◆材料（2人分）

- ・豚ロース 140g（100g）
- ・塩こうじ 14g（10g）
- ・片栗粉 大さじ2（大さじ1と1/2）
- ・★人参 40g（40g）
- ・*玉ねぎ 30g（30g）
- A
 - ・しょうがのすりおろし 3g（0.6g）
 - ・濃口しょうゆ 小さじ1（小さじ1/3強）
 - ・清酒 大さじ1（小さじ4/5）
 - ・みりん 大さじ1（小さじ1）
- ・ごま油 小さじ1（小さじ1/2）
- ・*サニーレタス 4枚（2枚）
- ・*ミニトマト 4個（2個）



◆作り方

- ①豚ロースを一口サイズに切り、ポリ袋に入れる。塩こうじを加え、軽く揉み、冷蔵庫で30分つける。豚ロースに片栗粉をまぶす。
- ②人参は長さ5cmの薄切りにする。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油をひき、①の豚ロースを加えて、両面をしっかりと焼く。火がとおったら、肉をとりだす。
- ⑤同じフライパンで、②の人参を炒める。次に、③のたまねぎを加えて炒める。
- ⑥野菜がしんなりしたら、フライパンの端に野菜をよせ、空いたスペースに④の豚ロースを再度入れる。混ぜ合わせたAを豚ロースにまわし入れ炒める。最後に野菜も合わせて炒め、全体に味をなじませる。
- ⑦サニーレタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に盛りつける。サニーレタスの上に⑥をのせ、ミニトマトを添える。

栄養価（おとな1人分）*たっぴり野菜と豚肉の塩こうじ生姜焼き

| 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) |
|-------------|----------|-------|----------|-----------|-------|---------|-------|
| 283 | 14.7 | 15.6 | 453 | 23 | 0.6 | 1.9 | 1.0 |

塩こうじでもっとおいしく！

塩こうじに含まれるこうじ菌には、いくつかの酵素が含まれています。その酵素の働きにより、肉をやわらかくし、おいしく仕上げます。

野菜摂取量 UP ポイント



主菜には、“必ず付け合わせとして野菜をそえる”ようにしましょう。また、生姜焼きは炒めるときに野菜を加えるだけで、手軽に野菜摂取量を増やすことができます。野菜の色味で彩りもきれいにできあがります。

副菜 焼き白ねぎとほうれん草のツナ和え

◆材料（2人分）

- ★白ねぎ 60g（30g）
- ★ほうれん草 120g（60g）
- A {
 - ツナ 50g（25g）
 - 濃口しょうゆ 小さじ2/3（小さじ1/3）



冬採りほうれん草の特徴

夏採りほうれん草に比べてビタミンCが3倍多く含まれています。また、寒気にふれることで、糖の含有量が増え、冬採りほうれん草はおいしいといわれています。



◆作り方

- ①白ねぎは厚さ1cm程度に斜めに切る。テフロン加工のフライパンに白ねぎを並べ、両面に焦げめがつくまでじっくりと焼く。
- ②ほうれん草は洗いラップで包み、電子レンジ600Wで、1分30秒加熱する。水でさらし、水気を絞り、長さ3cmに切る。
- ③ボウルに②のほうれん草を入れ、混ぜ合わせたAを入れ、和える。
- ④①の白ねぎを加え、さっと和え、皿に盛りつける。

栄養価（おとな1人分） *焼き白ねぎとほうれん草のツナ和え

| 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) |
|--------------|-----------|--------|-----------|------------|--------|----------|--------|
| 47 | 6.5 | 0.9 | 552 | 42 | 1.6 | 2.5 | 0.5 |

減塩工夫 ポイント



白ねぎは、じっくりと加熱することで硫化アリルの辛味がとろっとした甘味に変わり、素材本来のおいしさを味わえます。また、ツナ和えのツナは、風味とコクがあり、減塩でも味に満足感を与えます。

汁物 きのこと豆腐のかきたますまし汁

◆材料（2人分）

- しめじ 60g（30g）
- えのきだけ 40g（20g）
- しいたけ 1個（1/2個）
- 木綿豆腐 60g（40g）
- ★白ねぎ 15g（10g）
- 溶き卵 1個（1/2個）
- 簡単だし 300ml（200ml）
※別紙参照
- 薄口しょうゆ 大さじ2/3（小さじ1/2）
- A {
 - 片栗粉 小さじ1（小さじ1）
 - 水 小さじ1（小さじ1）



◆作り方

- ①しめじとえのきだけは石づきを切り、長さ3cmに切る。しいたけは石づきを切り、薄切りにする。
- ②木綿豆腐は1cm角に切る。
- ③白ねぎは薄く輪切りにする。
- ④鍋に簡単だしを加え、①のきのこ類を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、豆腐を加え、薄口しょうゆで味をととのえる。
- ⑤Aを合わせて水溶き片栗粉をつくり、④に入れかき混ぜる。沸騰したら、溶き卵を混ぜながら流し入れ、軽く混ぜる。
- ⑥卵が浮いてきたら、すぐに火を止め、椀に盛りつける。

栄養価（おとな1人分） *きのこと豆腐のかきたますまし汁

| 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) |
|--------------|-----------|--------|-----------|------------|--------|----------|--------|
| 85 | 7.3 | 4.4 | 335 | 49 | 1.3 | 2.8 | 1.2 |

—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

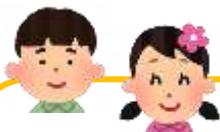
<作り方>

- 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 楽しく型抜き★キャロットケーキ

◆材料（2人分）

- ★人参 60g（40g）
- 小麦粉 40g（30g）
- ベーキングパウダー 2g（1.6g）
- 砂糖 24g（16g）
- 牛乳 30g（20g）
- サラダ油 6g（4g）



食育

子どもと一緒につくろう♪

人参の型抜きをお子さんと一緒にやることは、食育につながる良い機会となります。お子さんが型抜きやすいよう人参が厚くならないように注意しましょう。



◆作り方

- ①人参は2mmほどの輪切りにし、好きな型で型抜きをする。
- ②型抜き後の切れ端となった人参を、フードプロセッサー等を用いてみじん切りにする。
- ③小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるって合わせる。
- ④③にみじん切りの人参、牛乳、サラダ油を加えてさっくり混ぜ、カップに入れる。
- ⑤型抜きをした人参を④にトッピングする。
- ⑥180℃のオーブンで10分ほど焼く。

栄養価（おとな1人分） *楽しい型抜き★キャロットケーキ

| 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) |
|--------------|-----------|--------|-----------|------------|--------|----------|--------|
| 164 | 2.4 | 3.9 | 174 | 53 | 0.2 | 1.3 | 0.2 |

レシピの工夫ポイント

牛乳の代わりに豆乳を使うと乳・卵不使用のレシピになり、乳・卵が原因の食物アレルギーをもつ人も安心して一緒に食べられます。