

桶川市 × 女子栄養大学

桶川産農産物を使用した

春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。

春のレシピ

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 昆布だしごはん

◆材料（2人分）

- ・*精白米 1合（100g）
- ・昆布（だし用） 5cm×3cm（3cm×3cm）

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

うま味 UP ポイント

だし昆布を入れて炊くだけで、昆布のうま味が染み込んだおいしいごはんが炊けます。炊きあがったときのだし昆布は、細かく刻んでごはんに混ぜるのもおすすめです。

◆作り方

- ①精白米を洗い、炊飯釜に入れる。
- ②だし昆布は、キッチンばさみで切れ目を入れる。
- ③適量の水を加え、だし昆布を入れて炊く。
- ④炊きあがったら、全体を混ぜて茶碗に盛りつける。

栄養価（おとな1人分）* 昆布だしごはん

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)
257	4.6	0.7	67	4	0.6	0.4	0.0

主菜 新じゃがのミートチーズ焼き

◆材料（2人分）

- ・★じゃがいも 200g（100g）
- ・豚ひき肉 120g（60g）
- ・★玉ねぎ 60g（30g）
- ・*人参 20g（10g）
- ・サラダ油 4g（2g）
- ・カットトマト（缶） 80g（40g）
- ・水 大さじ2（大さじ1）
- ・トマトケチャップ 大さじ1（大さじ1/2）
- ・ウスターソース 小さじ1（小さじ1/2）
- ・砂糖 小さじ1（小さじ1/2）
- ・食塩 少々（少々）
- ・こしょう 少々（少々）
- ・*減塩とろけるチーズ 20g（10g）
- ・パセリ（乾燥） お好みで

◆作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さの輪切りにする。耐熱容器に入れ、10分程度、水にさらす。水気を切り、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②玉ねぎと人参は、みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。ひき肉がほぐれたら、キッチンペーパーでさっとあぶらを拭き取り、②を入れて炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、合わせたAを入れ、水分がなくなるまで煮込む。
- ⑤耐熱皿に①を平らになるように入れ、④をかける。減塩とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。お好みで乾燥パセリをふる。

減塩食品の活用 ポイント

チーズや加工肉（ハム、ウィンナーなど）、練り製品（ちくわ、かまぼこなど）には、見えない食塩が含まれています。これらの食品は、減塩食品を活用することで、手軽に減塩できます。

栄養価（おとな1人分）* 新じゃがのミートチーズ焼き

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)
275	15.5	15.2	790	86	1.4	10.3	0.8

副菜 パプリカのカラフルカレーマリネ

電子レンジだけで
つくるレシピです。



◆材料（2人分）

- ・赤パプリカ 60g（30g）
- ・黄パプリカ 60g（30g）
- ・★ブロッコリー 40g（20g）
- A {
 - ・穀物酢 大さじ1（大さじ1/2）
 - ・レモン汁 大さじ1/2（大さじ1/4）
 - ・砂糖 5g（3g）
 - ・カレー粉 1g（0.2g）
 - ・食塩 少々

◆作り方

- ①パプリカは縦に幅3mm～5mmに切る。ブロッコリーは、小さめな小房に切る。
- ②耐熱容器に①にブロッコリーを入れ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。パプリカを加え、さらに電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ③②の水気をしっかり切り、温かいうちに合わせたAを入れ、10分放置し、皿に盛りつける。
（冷蔵庫で冷やして食べるとより味がなじむのでよい。）



栄養価（おとな1人分） *パプリカのカラフルカレーマリネ

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)
39	1.7	0.3	227	18	0.6	2.1	0.1



減塩工夫 ポイント

穀物酢の酸味とカレー粉の香辛料を活用し、味に満足感を与えることで、減塩でもおいしく食べることができます。

汁物 春キャベツのあさりスープ

◆材料（2人分）

- ・★春キャベツ 65g（30g）
- ・*ミニトマト 60g（30g）
- ・★玉ねぎ 30g（15g）
- ・*人参 20g（10g）
- ・あさりの水煮 20g（10g）
- A {
 - ・あさりの缶詰汁 50ml（50ml）
 - ・簡単だし 250ml（150ml）
 - ※別紙参照 ◎Aは合わせて300ml
（3～5歳児は合わせて200ml）
- ・濃口しょうゆ 小さじ1（小さじ1/2）
- ・食塩 少々（少々）
- ・黒こしょう 少々（無）

◆作り方

- ①春キャベツは、一口大にざく切りにする。ミニトマトは、ヘタをとり半分に切る。玉ねぎは、厚さ5mmのくし型に切る。人参は短冊切りにする。
- ②鍋にAと①を入れ、蓋をして弱火～中火で10分煮る。
- ③あさりの水煮を加え、さっと煮る。
- ④濃口しょうゆを入れ、食塩で味をととのえる。
- ⑤器に盛り、黒こしょうをふる。

栄養価（おとな1人分） *春キャベツのあさりスープ

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)
58	3.4	0.5	250	38	3.3	1.5	0.8



野菜摂取量UP ポイント

野菜は加熱することでカサを減らし、量を多く食べることができます。汁物には、野菜をたっぷり加えるようにしましょう。また、複数の野菜をしっかりと時間をかけて煮ることで野菜のうま味がでて、減塩でもおいしく食べられます。

おいしい春キャベツの選び方

3月から5月頃に収穫されるキャベツを春キャベツといいます。春キャベツは、ずっしりとしていて重い冬キャベツとは反対に、軽く葉がふんわりしているものを選ぶとおいしいといわれています。水分が多くみずみずしい春キャベツは加熱せずに、生で食べるのもおすすめです。

—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 いちごクッキー

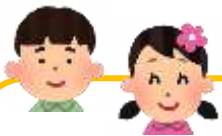
◆材料（2人分）10個程度

- ・小麦粉（薄力粉） 40g
- ・バター 20g
- ・粉糖（上白糖でも可） 8g
- ・いちごパウダー 3g
- ・食塩 少々
- ・粉糖（仕上げ用） 少々



◆作り方

- ①バターを常温に戻しておく。
- ②ボールにバターを入れ、やわらかくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ③②に粉糖を加え、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ④小麦粉、いちごパウダー、食塩を合わせてふるったものを③に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤生地をひとつにまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ⑥生地を10等分目安に切り分け、丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。160℃に予熱したオーブンで10分程焼く。
- ⑦焼きあがって粗熱が取れたら、仕上げに粉糖をまぶす。



食育

子どもと一緒につくろう♪

子どもと一緒にクッキー生地をまるめて、作しましょう。まるめる動作は、手指をつかう練習にもなります。子どもが真似できるように、大人が見本をみせると良いでしょう。

栄養価（おとな1人分） *いちごクッキー

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)
165	1.8	8.4	25	6	0.1	0.5	0.3

