

桶川市 × 女子栄養大学

桶川産農産物を使用した

# 夏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。

# 夏のレシピ

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 電子レンジで♪セタちらし寿司

### ◆材料（2人分）

- ・\*精白米 1合（100g）
- A {
  - ・穀物酢 大さじ2（大さじ2/3）
  - ・砂糖 大さじ1/2（大さじ1/3）
  - ・食塩 少々（少々）
- ・★オクラ 30g（15g）
- ・\*人参 40g（20g）
- ・干しいたけ（乾燥） 3g（1.5g）
- B {
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1（小さじ1/2）
  - ・砂糖 小さじ1（小さじ1/2）
  - ・干しいたけの戻し汁 60ml（30ml）
- ・ホールコーン 30g（15g）
- ・刻みのり 適量（適量）

- \*1 材料（ ）内は3～5歳児の2人分の量になります。
- \*2 夏に桶川市で収穫できる農産物には★印をつけています。
- \*3 夏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精白米を炊く。炊きあがった温かいごはんをAを入れ、混ぜて冷ます。
- ②オクラはラップで包み、電子レンジ600Wで30秒加熱する。厚さ2mm程度の輪切りにする。
- ③人参は長さ3cm程度の千切りにする。干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ④耐熱容器に③とBを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。取り出し、全体を混ぜ、追加で1分加熱する。
- ⑤①に④（汁は除く）とホールコーンを入れ、混ぜる。
- ⑥皿に盛りつけ、②のオクラを飾り、刻みのりをかざる。

### うま味 UP ポイント

ごはん混ぜる具材を煮るときに干しいたけの戻し汁を活用することで、うま味が広がり料理全体がおいしくできあがります。



### 栄養価（おとな1人分） \* 電子レンジで♪セタちらし寿司

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)
317	6.1	0.9	240	25	0.9	3.0	0.6

### ◆作り方

- ①白身魚に食塩をふり、ポリ袋に入れ清酒を加える。冷蔵庫で15分保管する。冷蔵庫から取り出し、白身魚についた水気をふきとり片栗粉をまぶす。
- ②アスパラガスを長さ8cm程度に切り、縦半分に切る。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ③梨は皮をむき、半分はすりおろし、半分はいちょう切りにする。玉ねぎは皮をむき、すりおろす。ポウルに梨と玉ねぎを入れ、Aと合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、①の白身魚を入れ、焼き色がついたら、上下を返し、蓋をして焼く。途中、②のアスパラガスを入れて焼く。
- ⑤白身魚に火がとおったら、皿に取り出す。同じフライパンに③を入れ、煮詰める。
- ⑥煮詰まったら、白身魚の上にかけて、アスパラガスとミニトマトを飾る。お好みで黒こしょうをふる。

### 栄養価（おとな1人分）\* 白身魚の手づくり梨ソースかけ

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)
249	21.0	5.5	596	58	0.7	1.5	0.9

## 主菜 白身魚の手づくり梨ソースかけ

### ◆材料（2人分）

- ・白身魚 200g（120g）
- ・食塩 少々（少々）
- ・清酒 大さじ2（大さじ1）
- ・片栗粉 大さじ4（大さじ2）
- ・オリーブオイル 小さじ2（小さじ1）
- ・\*アスパラガス 30g（15g）
- ・★ミニトマト 60g（30g）
- ・★梨 120g（90g）
- ・\*玉ねぎ 40g（30g）
- A {
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1（小さじ1/2）
  - ・穀物酢 小さじ2（小さじ1）
  - ・レモン汁 小さじ2（小さじ1）
- ・黒こしょう 少々（少々）

A



## カリウム UP ポイント

果物はカリウムを多く含む食材です。料理にも取り入れてカリウムの摂取量を増やしましょう。梨の甘味と酸味を活かした手づくり梨ソースは、白身魚と相性がぴったりです。

## 副菜 冬瓜の短冊ごま和え

電子レンジだけで  
つくるレシピです。



### ◆材料（2人分）

- ★冬瓜 120g（60g）
- \*人参 25g（10g）
- ★きゅうり 30g（15g）
- A {
  - ・白すりごま 5g（2.5g）
  - ・練りごま 小さじ2（小さじ1）
  - ・砂糖 小さじ2（小さじ1）
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1（小さじ1/2）
  - ・本みりん 小さじ1（小さじ1/2）
  - ・清酒 小さじ1（小さじ1/2）

### ◆作り方

- ①冬瓜は、皮を厚めにむき、短冊切りにする。食塩（分量外）をふり、5分放置する。きゅうりも同様に、短冊切りにし、食塩（分量外）をふり、5分放置する。放置後、水で食塩を洗い流し、水気を切る（しぼる）。
- ②人参は短冊切りにし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ボウルに①、②を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

### 栄養価（おとな1人分） \* 冬瓜の短冊ごま和え

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)
87	2.2	4.5	234	79	0.8	2.2	0.4

## 減塩工夫 ポイント

野菜の下処理で塩もみをした後は、さっと洗い流しましょう。洗い流した後は、しっかり水気を切ります。水気を切らないと、水っぽくなってしまい味がぼやけてしまうので気をつけましょう。

## 冬瓜の旬の時期を知っていますか？

冬が旬と思われがちな冬瓜ですが、7月～9月が旬の夏野菜です。加熱して食べるとおいしいですが、皮を厚めにむいて薄くスライスし生のまま食べるのもおすすめです。



## 汁物 トマトのみそ汁

### ◆材料（2人分）

- ★トマト 100g
- もやし 60g
- 絹さや 8g
- 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トマトはヘタをとり、一口大に乱切りする。
- ②絹さやは、筋をとって斜め半分に切る。
- ③鍋に簡単だしともやしを入れ、加熱する。
- ③煮立ったら、トマトと絹さやを加えて軽く煮る。
- 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） \* トマトのみそ汁

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)
35	2.4	0.7	204	23	0.6	1.5	1.3

## 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。夏野菜のトマトに含まれるリコピンは、加熱することで吸収されやすくなります。ぜひ、生のままだけでなく、加熱料理にも取り入れてみましょう。

「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 ブルーベリーのヨーグルトバーク

### ◆材料 (15×20cm角バット1枚分)

- ・ヨーグルト 400g
- ・はちみつ 20g  
(または砂糖 16g)
- ★ブルーベリー 80g
- ・グラノーラ 15g



### ◆作り方

- ①ボウルとざるを重ね、ざるの上にキッチンペーパーを2, 3枚重ねて敷く。ヨーグルトをのせ、1時間程水切りをする。※ヨーグルトの重量が半分ほどになる。
- ②①の水切りヨーグルトにはちみつを混ぜ、オープンシートを敷いたバットに流して、平らにならす。
- ③②の上にブルーベリーとグラノーラをちらし、軽く埋め込み、冷蔵庫で完全に凍らせる。  
(目安は3時間程度)
- ④食べやすく割る。

## 食育

子どもと一緒につくろう♪

子どもと一緒にヨーグルトバークにブルーベリーやグラノーラをのせて飾りましょう。飾りながら、ブルーベリーの匂いや特徴などを伝えてあげるとより食材への興味が深まる良い機会になります。

### 栄養価 (おとな1人分) \*ブルーベリーのヨーグルトバーク

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)
100	4.0	3.7	198	122	0.1	1.0	0.1

### レシピの工夫ポイント

ヨーグルトバークとは、水切りヨーグルトと果物を凍らせたデザートです。レシピの果物は夏が旬のブルーベリーですが、お好みで季節ごとの果物にアレンジして楽しむこともおすすめです。