



18

ぎょかいさいさいうま 魚介菜旨だし煮

30分

春

主菜

作り方

- ①凍り豆腐と干し椎茸は水で戻しておく。
(干し椎茸の戻し汁は③で使用する。)
- ②具材は全て5～7mm角に切る。
- ③基本のかつお・昆布だしと基本の干し椎茸だしを合わせ、②を煮る。
- ④火が通ったら、④で味付けし、水溶き片栗粉(分量外)でゆるめにとろみをつける。
- ⑤器に盛り付ける。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★マグロ	10.8	15.4	20
★ホタテ	10.8	15.4	20
★大根	3.8	5.4	7
★人参	6.5	9.2	12
★ごぼう	3.8	5.4	7
★わらび	3.8	5.4	7
たけのこ	3.8	5.4	7
★さつまいも	6.5	9.2	12
こんにゃく	10.8	15.4	20
凍り豆腐	2.7	3.8	5
★干し椎茸	3.8	5.4	7
基本の干し椎茸だし	27	38.5	60
油揚げ	1.6	2.3	3
昆布(だしを取ったもの)	1.6	2.3	3
基本のかつお・昆布だし	32.3	46.2	60
濃口醤油	0.5	0.8	1
④ 薄口醤油	3.8	5.4	7
みりん	3.2	4.6	6

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	76	108	141
たんぱく質 (g)	7.0	10.0	13.0
脂質 (g)	1.8	2.5	3.3
食塩相当量 (g)	1.0	1.4	1.8
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.5	2.2	2.8

【だし活】ワンポイントアドバイス

だしのほか、具材からもだしが出ますので、うま味たっぷりに仕上がります。



19 えび入野菜かき揚げ

30分

春

主菜

作り方

- ① むきえび、玉ねぎ、人参、みつばは一口大に切る。
 - ② ボウルに、水（分量外）、天ぷら粉を入れ、菜箸等でだまが残るくらいざっくりと粗混ぜする。
 - ③ ②に①を入れて軽く混ぜ、180度に熱した油で揚げる。
 - ④ <餡を作る>
基本のかつお・昆布だしに濃口醤油、みりんを入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみを出す。
 - ⑤ 器に③を盛り付け、④をかける。
- ※食材は、旬の県産品を使用するようにする。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
むきえび	30	42.9	55.7
玉ねぎ	25	35.7	46.4
★人参	5	7.1	9.3
★みつば	5	7.1	9.3
油	10	14.3	18.6
天ぷら粉	8	11.4	14.8
基本のかつお・昆布だし	30	42.9	55.7
濃口醤油	2	2.9	3.7
みりん	1	1.4	1.9
水溶き片栗粉	2	2.9	3.7
水	4	5.7	7.4

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	167	239	311
たんぱく質 (g)	6.7	9.6	12.4
脂質 (g)	10.3	14.6	19.0
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.0	1.4	1.9

【だし活】ワンポイントアドバイス

かき揚げへの味付けに、タレをだしから作ることで、減塩につながります。
また、とろみをつける事で、味が全体に絡まりやすくなります。



20

とろーり春の揚げだし豆腐

30分

春

主菜

作り方

- ①豆腐をよく水切りし、4等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき、豆腐を揚げ焼きする。こんがりと焦げ目がついたら取り出す。
- ③アスパラガス、ピーマン、人参は3cm長さの千切り、長芋は1×3cmの拍子切りにする。
- ④小鍋に①を入れ、アスパラガス、ピーマン、人参、コーン、長芋を煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に②を盛り付け、⑤をかける。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】			
	3歳以上児	小学校中学年	成 人	
木綿豆腐	70	100	130	
片栗粉	10.5	15	19.5	
油	7	10	13	
★アスパラガス	10.5	15	19.5	
★ピーマン	7	10	13	
★人参	7	10	13	
★長芋	7	10	13	
スイートコーン	2.1	3	3.9	
基本のかつおだし	35	50	65	
基本の干し椎茸だし	35	50	65	
濃口醤油	2.1	3	3.9	
本みりん	3.5	5	6.5	
水溶き片栗粉	片栗粉 (7%餡)	4.9	7	9.1
	水	9.8	14	18.2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	191	273	355
たんぱく質 (g)	5.6	8.0	10.4
脂質 (g)	10.1	14.4	18.7
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3

【だし活】ワンポイントアドバイス

かつおと椎茸のだしを使って塩分を抑えます。また、あんかけのメニューにすることで薄味でも味がしっかり感じることができます。



21

きのご信田のトマトあんかけ

40分

秋

主菜

作り方

- ①油揚げは、お湯をかけて水気を切り、半分に切って袋状に開けておく。
- ②鶏ひき肉は酒をふりかけ、濃口醤油と片栗粉を混ぜておく。
- ③干し椎茸を水で戻して、粗みじん切りにする。(戻し汁は④で使用する。)
- ④基本のかつお・昆布だしと基本の干し椎茸だしを合わせる。
- ⑤しめじ、玉ねぎ、人参、トマト、ニラは粗みじん切りにする。
- ⑥しめじ、玉ねぎ、人参は②と混ぜ、油揚げに詰める。
- ⑦⑥を④で煮込み、火が通ったら取り出し、器に盛り付ける。
- ⑧トマト、ニラに⑦の煮汁の残りを加えて加熱し、すりおろしたにんにくと生姜、濃口醤油を加え、⑦の煮汁(10ml程度)で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑨⑦に⑧をかける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

トマト餡にだし汁を使用することで、醤油や塩の量を減らすことができます。
信田煮の具材にきのごのうま味が加わって、減塩になります。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
油揚げ	14	20	26
★鶏ひき肉	17.5	25	32.5
清酒	0.1	0.1	0.1
片栗粉	0.1	0.1	0.1
濃口醤油	0.1	0.2	0.3
★干し椎茸	0.7	1	1.3
基本の干し椎茸だし	35	50	65
ぶなしめじ	4.2	6	7.8
玉ねぎ	7	10	13
★人参	3.5	5	6.5
基本のかつお・昆布だし	105	150	195
★トマト	35	50	65
★にんにく	0.01	0.01	0.02
生姜	0.01	0.02	0.02
★ニラ	2.1	3	3.9
濃口醤油	0.8	1.2	1.6
片栗粉(3%餡)	4.2	6	7.8

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	114	164	213
たんぱく質 (g)	7.3	10.4	13.6
脂質 (g)	6.2	8.8	11.5
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.0

22 ホタテと春野菜のレモン蒸し



作り方

- ①ホタテは半分に切り、焼き塩をふる。
- ②キャベツ、玉ねぎは大きめにざく切り、トマトはくし型、レモンは厚めの輪切り、アスパラガスは5cm長さに切る。
- ③少し深みのある皿に材料を盛り付け、基本のかつお・昆布だし、オリーブ油、焼き塩をふり入れ、中火で5分ほど蒸す。
- ④器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

だし汁と焼き塩を用いることで、食材のうま味を引き出し、やわらかでまろやかな味わいとなります。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★茹でホタテ	26.9	38.5	50
焼き塩	0.2	0.2	0.3
★新キャベツ	16.2	23.1	30
新玉ねぎ	16.2	23.1	30
★アスパラガス	10.8	15.4	20
★トマト	16.2	23.1	30
レモン	5.4	7.7	10
焼き塩	0.3	0.4	0.5
オリーブ油	2.7	3.8	5
基本のかつお・昆布だし	8.1	11.5	15

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	70	100	130
たんぱく質 (g)	5.6	8.0	10.4
脂質 (g)	3.3	4.8	6.2
食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.2	1.5

23 昆ぶう巻き



作り方

- ①人参、ごぼうの皮をむき、8mm×5cm角の棒状に切る。
- ②早煮昆布の汚れをふき取り、鍋に水を入れ、弱火で①と一緒に煮る。
- ③アスパラガスの根元を切り、根元から3cmほど皮をむき①と同じような形に切る。
- ④②が軟らかくなったら、基本の八方だしとアスパラガスを入れて茹でる。
- ⑤火を止め、具材を取り出し、少し重ねながら敷いた豚肉の上に昆布を重ね、その上に人参、ごぼう、アスパラガスを横向きに数本ずつ置き、巻く。
- ⑥全て巻き終えたら片栗粉をまぶし、フライパンに油をひき、時々転がしながら焼く。
- ⑦表面がきつね色になり、豚肉に火が通ったら④で残った汁を絡ませる。
- ⑧器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

汁を絡ませることで、素材すべてからのだしのうま味を頂くことができ、満足するおいしさになります。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★豚ロース薄切り	84	120	156
★早煮昆布 (又はわかおい) *	2.8	4	5.2
★ごぼう	9.8	14	18.2
★人参	9.8	14	18.2
★アスパラガス	9.8	14	18.2
基本の八方だし	5.6	8	10.4
片栗粉	4.2	6	7.8
水	105	150	195
油	2.8	4	5.2

※豚肉2枚(少し重ねる)に対して昆布1枚

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	278	397	516
たんぱく質 (g)	17.0	24.3	31.5
脂質 (g)	19.0	27.2	35.3
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.7	2.0	2.3



24

長芋入りしそつくね きのことソースがけ

30分

秋

主菜

作り方

- ①長芋は7mm角のさいの目切り、生姜はすりおろす。小ねぎは小口切り、塩昆布も荒く刻む。焼き麩は、おろし金ですりおろす。
- ②ボウルに①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、つくねの形にする。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。焼き目がついたら裏返し、大葉をのせる。蓋をして、裏面もしっかり焼き、器に盛り付ける。
- ④かぼちゃは千切り、きのこ類は一口大に切る。
- ⑤④をつくねを焼いたフライパンに入れ、清酒をふりかけて蒸し焼きにする。
- ⑥柔らかくなったら、⑤を入れて味を調える。
- ⑦③に⑥をかける。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★鶏ひき肉	31.5	45	58.5
★長芋	8.4	12	15.6
★卵	4.2	6	7.8
④ 生姜	0.8	1.2	1.6
★小ねぎ	0.7	1	1.3
焼き麩	0.7	1	1.3
塩昆布	0.5	0.7	0.9
★大葉	0.4	0.5	0.7
油	0.4	0.5	0.7
しめじ	5.6	8	10.4
えのき茸	4.2	6	7.8
★椎茸	4.2	6	7.8
★かぼちゃ	2.1	3	3.9
清酒	3.5	5	6.5
かつお節	0.2	0.3	0.4
⑤ はちみつ	1.1	1.5	2
⑤ 濃口醤油	0.8	1.2	1.6

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	83	119	154
たんぱく質 (g)	8.3	11.8	15.4
脂質 (g)	3.5	5.0	6.5
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.0

【だし活】ワンポイントアドバイス

つくねは、ひき肉を練って粘りを出すために通常は塩を入れますが、塩昆布を使ってうま味を増します。
また、大葉の風味で減塩できます。
きのこソースは、きのこから出るだしをそのままソースに活用します。

25 長芋の肉巻きにんにくソース



作り方

- ①長芋は輪切り、小ねぎは1cm長さに切る。
- ②鍋に①を入れ、長芋を煮る。(煮汁は使用する)
- ③粗熱をとった長芋に豚肉を巻き、フライパンに刻んだにんにくを入れて焼く。
- ④豚肉に火が通ったら、器に盛り付ける。
- ⑤フライパンに煮汁を戻し少し煮詰める。
- ⑥④に⑤をかけ、ごまと小ねぎをちらす。

【だし活】ワンポイントアドバイス

先に、だしで長芋を煮ることで、最後にかけるソースだけでもおいしくいただけます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★豚ロース肉 (赤身)	31.5	45	58.5
★長芋	42	60	78
★小ねぎ	3.5	5	6.5
ごま	0.7	1	1.3
★にんにく	2.1	3	3.9
濃口醤油	3.5	5	6.5
みりん	3.5	5	6.5
清酒	3.5	5	6.5
基本のかつお・昆布だし	35	50	65

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	98	140	182
たんぱく質 (g)	8.8	12.6	16.4
脂質 (g)	2.3	3.3	4.3
食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	2.0	2.9	3.8

26 アピオス入りゴロゴロ塩肉じゃが



作り方

- ①アピオスは綺麗に洗ってスプーンで皮を取っておく。
※皮ごと食べられるので気にならない方はそのままOK
- ②肉は一口大に切る。じゃがいも、玉ねぎは4つ切り、人参も大きめに切る。
- ③フライパンに油はひかず、豚肉を炒めてから、他の具材も入れ豚肉の脂が絡む程度に炒める。
- ④基本のかつお・昆布だしに、③と食塩を入れ、蓋をして沸騰したら弱火でコトコト煮る。
- ⑤具材が柔らかくなったら、器に盛り付ける。

【だし活】ワンポイントアドバイス

アピオスからの甘味とだしのうま味で、シンプルな調味料だけでおいしく作ることができます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★アピオス	21	30	39
★じゃがいも	42	60	78
★豚バラ肉	35	50	65
★人参	7	10	13
玉ねぎ	17.5	25	32.5
基本のかつお・昆布だし	119	170	221
食塩	0.7	1	1.3

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	297	314	332
たんぱく質 (g)	10.2	10.8	11.4
脂質 (g)	17.9	18.2	18.4
食塩相当量 (g)	1.2	1.2	1.2
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.5	2.2	2.9



27 ころころ野菜キッシュ

45分

冬

主菜

作り方

- ① ブロccoli、かぼちゃは一口大に切り、オイル又は蒸して加熱しておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは一口大にちぎる。
- ③ フライパンに油をひき、②をしんなりするまで炒め、砂糖、食塩、こしょうで味付けし、火からおろす。
- ④ 卵、チーズ、牛乳、ホタテの貝柱と汁を混ぜておき、粗熱が取れた③と混ぜ合わせる。
- ⑤ グラタン皿に①を敷き、④を流し入れ、170度のオーブンで、約25分間焼く。

【だし活】ワンポイントアドバイス

乳製品の使用によりコクが出ます。
また、大きめに野菜をカットすることにより満足感が得られ、ホタテだしの活用により減塩できます。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ブロッコリー	21	30	39
★かぼちゃ	21	30	39
玉ねぎ	10.5	15	19.5
しめじ	7	10	13
サラダ油	0.7	1	1.3
砂糖	0.4	0.5	0.7
食塩	0.2	0.3	0.4
こしょう	0.01	0.01	0.01
★卵	35	50	65
粉チーズ	1.8	2.5	3.3
★牛乳	14	20	26
★ホタテ貝柱水煮	14	20	26

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	114	163	211
たんぱく質 (g)	9.8	14.0	18.2
脂質 (g)	5.6	8.1	10.5
食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3



28 根菜とひき肉の煮物

45分



作り方

- ① きくらげ、干し椎茸は水で戻しておく。
(干し椎茸の戻し汁は③で使用する。)
- ② 鍋にごま油をひき、おろし生姜、豚ひき肉、一口大に切ったごぼう、れんこん、人参、たけのこを炒める。
- ③ 基本のかつお・昆布だしと基本の干し椎茸だしを合わせ、②に加えて煮る。
- ④ 戻して一口大に切ったきくらげ、干し椎茸、3cm長さに切った糸こんにゃくを入れてさらに煮る。
- ⑤ ④と千切りにした絹さやを入れて煮る。
- ⑥ 20分ほど煮たら、器に盛り付ける。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ごぼう	15	21.4	27.9
れんこん	20	28.6	37.1
★人参	20	28.6	37.1
たけのこ	10	14.3	18.6
きくらげ	0.2	0.3	0.4
★干し椎茸	1	1.4	1.9
基本の干し椎茸だし	15	21.4	27.9
おろし生姜	0.2	0.3	0.4
★絹さや	2	2.9	3.7
糸こんにゃく	10	14.3	18.6
ごま油	0.5	0.7	0.9
★豚ひき肉	40	57.1	74.3
基本のかつお・昆布だし	25	35.7	46.4
砂糖	1.5	2.1	2.8
④ 濃口醤油	4	5.7	7.4
みりん	1.5	2.1	2.8
清酒	2	2.9	3.7

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	145	207	269
たんぱく質 (g)	9.3	13.2	17.2
脂質 (g)	6.7	9.5	12.4
食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.9	2.7	3.5

【だし活】ワンポイントアドバイス

野菜から出るうま味と干し椎茸の戻し汁で、塩分控えめにしても味わい豊かにできます。



29 たら蒸しあんかけ

10分

冬

主菜

作り方

- ① 昆布の上に魚を置き、清酒をふりかけ蒸し煮する。
- ② ほうれん草は5cm長さに切り、茹でる。
- ③ 生姜はおろし金ですりおろし、生姜汁を使用する。
- ④ 長芋は角切りし、ホタテとともに基本の昆布だしで煮て、濃口醤油、砂糖を加え、②を入れる。
- ⑤ ④に③と水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ ①の魚の上に⑤をかける。

材料・分量

材 料	分 量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★たら切り身	42	60	78
★だし昆布	0.7	1	1.3
清酒	21	30	39
★ホタテ	14	20	26
★長芋	14	20	26
★ほうれん草	7	10	13
濃口醤油	2.8	4	5.2
砂糖	0.4	0.5	0.7
生姜	0.4	0.5	0.7
基本の昆布だし	63	90	117
水溶き片栗粉	1.4	2	2.6
水	2.8	4	5.2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	88	126	164
たんぱく質 (g)	10.4	14.8	19.3
脂質 (g)	0.3	0.4	0.5
食塩相当量 (g)	0.8	1.2	0.5
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.1	1.5	2.0

【だし活】ワンポイントアドバイス

塩をまぶしていない魚を使用します。
生姜を加え、味にアクセントをつけます。