

子どもの頃からの食育～減塩献立の紹介～

献立例（洋食編）



くまちゃんライス

南瓜のバック
クッキング

簡単デザート
～シロップバージョン～

フィンガーフライ

献立1食分

エネルギー	754kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	24.4g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	2.6g

フライのケチャップ
なしだと
食塩相当量 -0.2g

★くまちゃんライス

【4人分材料】

米 1.5合 固形コンソメ 1.5g サラダ油 小さじ1.5

ケチャップ 大さじ3 パプリカ粉 大さじ1

卵 4個 塩 少々 サラダ油 4g

★飾り用（スライスハム・人参・ブロッコリー・焼き海苔など）

【作り方】

1. お米は180ccで1カップ（1合）とし、ボールとザルをかさねた物に入れ、洗水でかきまぜながら洗う。ゴシゴシすると米が欠けるので軽く洗い、ザルに上げておく。
2. お米が乾かないように濡れ布巾をかけておき、30分経ったら、炊飯釜に1と調味料を入れて、規定の量まで水を加えて、軽く混ぜて炊く。
3. 卵1個を割りほぐし、塩で調味する。
4. フライパンに油をひきキッチンペーパーで余分な油をふきとり、中火で温める。
5. 温まったら溶き卵をフライパンに入れ、薄焼き卵を1枚作る。残りの卵も同じ様にする。
6. ケチャップご飯を、くまちゃんのパーツ（頭・おなか・手）になる様に（ラップ等で）形を整え、お皿に盛り付ける。
7. その上に薄焼き卵を布団に見立ててかぶせてなじませる。
8. ハムや茹でた人参を花型やハート型に抜いたり、海苔で目・鼻・口を型抜きして飾ると可愛い。

親子で
一緒に
できる！



白うさぎライス

★フィンガーフライ

【2人分材料】

鶏むね肉 100g 塩・コショウ 少々 小麦粉 大さじ1
パン粉 20g 揚げ油 ケチャップ 10g レタス 1枚
プチトマト 2個 ブロッコリー 1/8個 レモン 1/8個

【作り方】

1. 鶏肉を細長く切り、塩・こしょう・小麦粉と水を合わせたものからめ、パン粉をつける。
2. 180度の油で色がつくまで揚げる。
3. レタスは洗い、食べやすい大きさに切る。
4. プチトマトは半分にする。
5. ブロッコリーは洗って食べやすく切り分けて茹でる。
6. 盛りつけをして、レモンを添えたり、ケチャップをつけて食べる。レタ스에巻いても良い。

★簡単デザート

【4人分材料】

みかん（缶詰）12個（他のフルーツでも良い） カステラ 2～4切れ
クッキー 4～8枚程度 生クリーム 50cc バニラエッセンス 少々

【作り方】

1. 生クリームに砂糖・バニラエッセンスを入れて泡立てる。

子どもが楽しめる

きちんと蓋が開まるタッパー等に入れて5分程度シェイクする！（泡立て7分目…トロっとする程度）

2. 砕いたクッキーを器に敷き、サイコロ状に切ったカステラを乗せて、生クリームをかける。
3. みかんやフルーツ等を飾る。

子どもにちぎらせてもよい

※生クリームがないときは缶詰のシロップをかけても良い。



♥ 南瓜のバッククッキング

【4人分材料】

南瓜 1/12個 砂糖 大さじ1 レーズン 大さじ1

高密度ポリエチレン (湯せんができる食品用ポリ袋)

【作り方】

1. 南瓜を食べやすく薄めに切り、ポリ袋に入れる。
2. 1にレーズン・砂糖も入れてバックする。
3. 沸騰したお湯に入れ、弱火にして10分程度、蓋をして湯煎する。

「バッククッキング」とは、家庭版真空調理のこと。
食材や調味料をポリ袋に入れて、空気を抜き炊飯器や鍋で調理する方法。

バッククッキングで使う袋は

高密度ポリエチレンの食品用の袋を使用します。

- ★袋は1回限りの使い捨てにします。
- ★材料は約200グラム以内をお勧めします。
- ★アルコール類は煮切ってから使います。 ★油の多い料理は苦手です。

バックする方法

※研修会等でバッククッキングを行う場合は、安全のためインストラクターの指導の下行って下さい。



①材料が入ったポリ袋を水を張ったボウルの中で、水が入らない様に半分しずめる。

②袋の中の空気を抜いて脱気した状態。

③水中で袋をしっかりつかみ、袋の口から空気が入らないように、きつくねじる。

④固結びにして湯煎する。

献立例 (和食編)



献立 1食分

エネルギー	739kcal
たんぱく質	35.1g
脂質	13.1g
炭水化物	117.3g
食塩相当量	3.1g

蒸し野菜のポン酢なしだと食塩相当量 ー0.3g

♥ キュウリの沢庵和え

【4人分材料】

キュウリ 1本 沢庵 2枚
白ごま 小さじ1

野菜を混ぜることで減塩

【作り方】

1. キュウリと沢庵は千切りにする。ポリ袋に入れて混ぜ、冷蔵庫で味をなじませる。
2. 水気を絞り器によそい、白ごまをかける。

♥ 鮭の3色ムニエル

【2人分材料】

鮭(90g) 2切れ パプリカ粉・青のり・カレー粉 小さじ1/2ずつ
小麦粉 大さじ1 塩 小さじ1/4 バター 大さじ1/2 サラダ油 大さじ1

★付け合わせ

【レタス 2枚 キャベツ 1枚(味ポン 大さじ1/2 白すりごま 大さじ1/2)】
【じゃがいも 1個 カレー粉 小さじ1 パセリ少々 塩 少々】
【ミニトマト 4個 すし酢(酢 小さじ2 砂糖 大さじ1/2 塩 小さじ1/2)】

【作り方】

1. 鮭1切れを3等分にそぎ切りする。パプリカ・青のり・カレー粉にそれぞれ小麦粉を混ぜる。鮭に3種類の粉をまぶして、バターとサラダ油をフライパンで熱して両面焼く。食べる直前に塩をまぶす。
2. キャベツ、レタスは細い千切りにし、白ごまと味ポンをまぜてかける。
3. じゃがいもは皮をむき8等分に切り、カレー粉を入れた水で煮て、粉ふき芋にする。仕上げにみじん切りにしたパセリと塩をかける。
4. トマトは湯むきして、すし酢につける。
5. 色のバランスを見て皿に盛りつける。

スパイス等で風味をつけると減塩

バターにも塩分があるため、油と半々

塩を自分でまぶすと満足する

♥ カラフルとうふ白玉

【4人分材料】

白玉粉 50g×2つ 絹ごし豆腐 50g
人参ジュース 50cc
あんこ 40g キウイフルーツ 1個

【作り方】

1. ボウルに50gの白玉粉と豆腐を入れ、よくこねて団子にする。固いようなら少量の水を入れて、耳たぶぐらいの固さにする。15個ぐらいに丸める。
2. 別のボウルに50gの白玉粉と人参ジュースを入れ、同じように団子にする。
3. 沸騰したお湯に入れて茹でる。浮いてから1~2分ほどしてから冷水にとる。
4. 3を水切りして器によそう。
5. あんことキウイフルーツ等を添える。