

# 減塩の工夫を調理で体験

## ～季節の味わいを活かした小春ご膳～



### < 献立 >

- 春の花ちらし
- 菜の花の和え物
- 芽吹き天ぷら

### < 1人分 >

**熱量**  
**550kcal**

**蛋白質**  
**20.1g**

**食塩**  
**2.2g**

### 【春の花ちらし】

(材料: 4人分)

ご飯	600 g	<b>&lt;ちらしの具をつくる&gt;</b>
<b>&lt;寿司酢&gt;</b>		
米酢	40 g	① 水で戻した干しシイタケ、ニンジンのみじん切りにする。
砂糖	12 g	② 鍋にシイタケの戻し汁、砂糖、塩を入れ、①を煮汁がなくなるまで煮る。
干しシイタケ	16 g	③ 薄切りしたレンコンを茹で、熱いうちに甘酢に浸し冷めたら、みじん切りにする。
ニンジン	80 g	④ フライパンで薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
シイタケの戻し汁	160 g	⑤ ボイルえびを半身に切る。
砂糖	20 g	⑥ 絹サヤの筋をとりゆでたものと、甘酢生姜を千切りにする。
食塩	4 g	<b>&lt;寿司飯をつくる&gt;</b>
レンコン	80 g	① ご飯と寿司酢を混ぜ、シイタケ、ニンジン、レンコンを混ぜる。
米酢	32 g	② 皿に盛り付け、焼き海苔、錦糸卵、えび、絹サヤ、でんぶ、甘酢生姜を彩りよく盛り付ける。
砂糖	10 g	
全卵	100 g	
サラダ油	8 g	
ボイルえび	120 g	
焼き海苔	4 g	
絹サヤ	40 g	
でんぶ	8 g	
甘酢生姜	20 g	

※ボイルえびが手に入らない時は、生のえびを塩ゆでして使用してください。

(鍋に水300mlを入れ沸騰したら、塩小さじ1/2を入れてゆでる。)

### 【菜の花の和え物】

(材料: 4人分)

絹ごし豆腐	80 g	① 豆腐を軽くゆで、キッチンペーパーで包み水切りをする。
菜の花	120 g	② 菜の花は色よくゆで冷水にとり、水気をよくしぼって2~3cmに切る。
ニンジン	40 g	③ ニンジンは2~3cmに細切りにし、軽くゆでる。
しらたき	40 g	④ しらたきは熱湯に通し、2~3cmに切る。
すりごま	12 g	⑤ ボウルに水切りした豆腐をつぶして、すりごま・砂糖・食塩を良く混ぜ、②③④を和える。
砂糖	24 g	
食塩	2.4 g	

## 【芽吹き天ぷら】

(材料:4人分)

フキノトウ	40 g	① フキノトウ、タラノメを軽く水洗いし、水気を拭く。 ② 天ぷら粉に分量の冷水を入れて軽く混ぜ、①に衣をつける。 ③ 揚げ鍋にサラダ油を中温(170度)に温め、②をカラリと揚げる。
タラノメ	60 g	
天ぷら粉	20 g	
冷水	40 g	
サラダ油	20 g	
(吸油分)		

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
<b>★春の花ちらし</b>						
ごはん	150	252	3.8	0.5	0.0	0.5
米酢	10	5	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0.0	0.0
干しシイタケ	4	7	0.8	0.1	0.0	1.6
ニンジン	20	7	0.1	0.0	0.0	0.5
シイタケの戻し汁	40	2	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	5	19	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩	1	0	0.0	0.0	1.0	0.0
レンコン	20	13	0.4	0.0	0.0	0.4
米酢	8	4	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	2.5	10	0.0	0.0	0.0	0.0
全卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0.0
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
えび	30	29	6.5	0.1	0.2	0.0
絹サヤ	10	2	0.2	0.0	0.0	0.2
甘酢生姜	5	3	0.0	0.0	0.2	0.1
焼き海苔	1	2	0.4	0.0	0.0	0.4
でんぷ	2	6	0.5	0.0	0.1	0.0
小計		429	15.8	5.3	1.6	3.7
<b>★菜の花の和え物</b>						
絹ごし豆腐	20	11	1.0	0.6	0.0	0.1
菜の花	30	10	1.3	0.1	0.0	1.3
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.0	0.3
しらたき	10	1	0.0	0.0	0.0	0.3
すりゴマ	3	18	0.6	1.6	0.0	0.4
砂糖	6	6	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩	0.6	0	0.0	0.0	0.6	0.0
小計		50	3.0	2.3	0.6	2.4
<b>★芽吹き天ぷら</b>						
フキノトウ	10	4	0.3	0.0	0.0	0.6
タラノメ	15	4	0.6	0.0	0.0	0.6
天ぷら粉	5	17	0.4	0.1	0.0	0.1
水	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0
サラダ油	5	46	0.0	5.0	0.0	0.0
小計		71	1.3	5.1	0.0	1.3
合計		550	20.1	12.7	2.2	7.4

### ☆栄養士からのコメント☆

ようやく春を感じる季節となりました。  
今回は、季節を味わう献立です。

テーマは、『減塩』。

通常、ちらし寿司は1人分で塩分3.5g前後入っています。すし飯だけでも1gは使います。

今回は、すし飯には食塩を一切使わず、具材にしっかり味をつけたり、トッピングにでんぷや甘酢生姜でアクセントをつけて、塩分を減らす工夫をしました。

芽吹き天ぷらは、フキノトウとタラノメそのものの味を楽しむために、天汁や塩も使いませんでした。

