

2019年度 文部科学省委託「社会的課題に対応するための学校給食の活用」事業

減塩でもおいしい！
奈良県の郷土料理をご紹介します

塩分控えめ

学校給食 郷土料理 レシピ集

Kio



はじめに

学校給食ではこれまでも郷土料理や行事食などを取り入れた献立が提供されています。昔から伝わる郷土料理は比較的塩分が高い傾向にあり、献立の組合せに悩むところです。新しい学校給食摂取基準に合うように減塩でもおいしい郷土料理のレシピがあれば積極的に郷土料理を提供することができるのではないでしょうか。そこで、2019年度文部科学省委託「社会的課題に対するための学校給食の活用」事業の取組として、管理栄養士を目指す大学生の斬新な感覚を生かし奈良県の代表的な郷土料理をアレンジしたメニュー開発を行い、レシピ集にまとめました。本レシピ集を多くの施設で活用いただき、子どもたちが郷土の味に触れる機会が増えることを願っております。

Contents レシピ目次

〈郷土料理減塩メニュー〉

- P03 奈良のっぺ
- P04 飛鳥鍋
- P05 なら茶飯
- P06 菜めし
- P07 なすの田楽
- P08 にゅうめん
- P09 七色お和え
- P10 ならあえ
- P11 さばごはん
- P12 奈良県の伝統野菜を
- P14 つかった創作メニュー



試作実習の様子



開発メンバー集合



監修／畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 教授 上地加容子 講師 玉井典子

学生コメント

「七色お和え・さばごはん・筒井れんこんチーム」



出汁の風味や野菜本来の甘味

私たちは、出汁の風味や野菜本来の甘味を活かすことにより、減塩を目指しました！普段塩分量を考慮することなく料理をしたので、調味料の感覚がなく、塩分量を減らすのは難しかったです。

「奈良のっぺ・なすの田楽・宇陀金ごぼうチーム」



食材や調理の工夫次第

減塩でかつおいしく作るということは難しく、減塩しすぎると残飯が多くなることも考えられるので試行錯誤しました。今回の活動で、食材や調理の工夫次第で減塩できることがわかり大変勉強になりました。

「ならあえ・にゅうめん・味間いもチーム」



食感と香りを重視

減塩をするために、調味料を減らすだけでは味が薄くなってしまいますので、調味料を減らしても満足のいく味にするにはどうしたらいいかを考えるのがとても難しかったです。私たちは、食感と香りを重視しました。

「菜めし・飛鳥鍋・大和まなチーム」



味付けの順番やインパクトのある食材

今回の活動を通して、味付けの順番やインパクトのある食材を使うことで減塩をしても美味しいものが作れると感じました。意識をしなければ塩分を摂りすぎるので、これからは減塩という点にも注目していきたいと思いました。

奈良のっぺ

由来▶毎年12月17日には奈良春日大社若宮の「おん祭」が行われます。平安時代の1135年(保延2年)に当時の関白である藤原忠道により開始されたお祭りです。餅飯殿町にある大宿所で、大和の国内から集まる大和士に「のっぺ」をふるまったということから、おん祭には「のっぺ」を食べる習慣が続いています。「奈良のっぺ」は鶏肉などを使わない精進料理です。



栄養量(1人分)

- エネルギー … 97kcal
- たんぱく質 … 4.7g
- 脂質 … 3.5g
- カルシウム … 103mg
- 食塩相当量 … 0.9g



材料(1人分)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 里芋(乱切り) … 35g | 混合だし |
| にんじん(乱切り) … 20g | (かつお節1%、昆布1%) … 50g |
| 干しいたけ(色紙切り) … 1g | 干しいたけの戻し汁 … 15g |
| こんにゃく(乱切り) … 25g | 砂糖 … 1.5g |
| 生揚げ(乱切り) … 30g | うすくちしょうゆ … 4.5g |
| 大根(乱切り) … 40g | みりん … 2g |
| | 塩 … 0.1g |

作り方

〈下処理〉干しいたけを戻しておく。昆布とかつお節でだしをとる。

- 鍋にだし汁を入れ、材料を煮る。
- 野菜がやわらかくなったら調味料を加え、さらに煮含め仕上げる。

ワンポイント

減塩でもおいしく食べられるように濃い目のだしと干しいたけの戻し汁でじっくり煮含めると野菜のうま味が引き出されます。味が引き締まるように塩を少々加えました。

献立例



雑穀ごはん・牛乳・鶏肉の照り焼き(ブロッコリー添え)・奈良のっぺ・キャベツのごま酢和え

飛鳥鍋

由来▶飛鳥鍋の起源は飛鳥時代に唐の使者がヤギの乳で作った鍋料理といわれ、奈良の伝統料理の一つです。最近はいろいろな味の鍋がありますが、飛鳥鍋はだしに牛乳を入れるのが特徴です。肉とたっぷりの野菜、そして牛乳を使うことで栄養豊かで、まるやかな体が温まる1品です。



栄養量(1人分)

- エネルギー … 205kcal
- たんぱく質 … 13.1g
- 脂質 … 12.5g
- カルシウム … 127mg
- 食塩相当量 … 1.0g
- 塩分濃度 … 0.6%



材料(1人分)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 鶏もも肉(大きめのぶつ切り) … 40g | 青ねぎ(斜め切り) … 5g |
| 木綿豆腐(さいころ切り) … 30g | 牛乳 … 40g |
| 白菜(短冊切り) … 50g | 鶏がらスープの素 … 1.2g |
| にんじん(半月切り) … 15g | 水 … 80g |
| 大根(いちょう切り) … 30g | 白みそ … 5g |
| しめじ(ほぐす) … 15g | こいくちしょうゆ … 0.5g |
| 油揚げ(短冊切り) … 5g | おろししょうが … 2g |

作り方

〈下処理〉油揚げは湯通して油ぬぎをしておく。

- 鍋に鶏がらスープを煮立たせ、煮えにくいものから順に入れて煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、牛乳と調味料を加えひと煮たちさせ、最後にしょうがを加え仕上げる。

ワンポイント

鶏がらスープをベースにしています。牛乳と白みその相性も良く、薄味でもうま味があります。しょうがを最後に加え、味にアクセントをつけました。

献立例



ごはん・牛乳・飛鳥鍋・小松菜とひじきの手作りふりかけ・みかん

なら茶飯

由来 ▶ 奈良茶飯は、東大寺二月堂の「修二会」で僧侶の昼ご飯として食べられたという言い伝えがあります。大豆の栄養とほうじ茶の香ばしい香りのする一品です。



栄養量(1人分)

- エネルギー… 286kcal
- たんぱく質… 7.3g
- 脂質… 2.7g
- カルシウム… 23mg
- 食塩相当量… 0.5g



材料(1人分)

- | | | | |
|-------|------|------|------|
| 米 | 55g | 酒 | 3g |
| 米粒麦 | 15g | 塩 | 0.5g |
| ゆで大豆 | 20g | だし昆布 | 0.3g |
| 番茶抽出液 | 110g | | |

作り方

〈下処理〉ほうじ茶を煮だしておく。
(茶袋にほうじ茶を入れ米と一緒に炊いてもよい)

- ① 米を洗い、ほうじ茶に浸漬する。だし昆布を加えておく。
- ② ゆで大豆と調味料を加え、炊飯する。



ワンポイント

ゆで大豆を使ってふっくら柔らかく仕上げました。麦を加えて、食物繊維もとれるようにしています。



献立例



なら茶飯・牛乳・ささみの磯辺揚げ・ひじきの炒め煮・けんちん汁

菜めし

由来 ▶ 「大和まな」は奈良県の伝統野菜です。外観は小松菜によく似ていますが、葉の切れ込みが大きいのが特徴です。くせがないのでどんな料理にも使いやすい野菜です。



栄養量(1人分)

- エネルギー… 303kcal
- たんぱく質… 7.2g
- 脂質… 3.3g
- カルシウム… 108mg
- 食塩相当量… 0.6g



材料(1人分)

- | | | | |
|-------------|------|----------|------|
| 米 | 60g | いりごま | 2.5g |
| 米粒麦 | 15g | うすくちしょうゆ | 1g |
| 水 | 120g | 塩 | 0.2g |
| 大和まな(細かく切る) | 30g | ごま油 | 1g |
| ちりめんじゃこ | 4g | | |

作り方

〈下処理〉米は洗いざるにあげ、水切りをしておく。

- ① 米を炊く。
- ② まなを細かく切り、さっとゆがく。
- ③ 鍋を熱し半量のごま油で②をさっと炒め調味料で味付けする。
- ④ ①炊き上がったごはんに③とちりめんじゃこ、ごま、残りのごま油を加える。
- ⑤ 均等に混ぜて、仕上げる。



▲大和まな実物

ワンポイント

ちりめんじゃこやごまを加えると噛み応えがありうま味が増します。麦ご飯にするとさっくりと混ぜやすくなります。



献立例



菜めし・牛乳・豚肉の生姜焼き・切干し大根の味噌汁・かき

なすの田楽

由来▶大和郡山市や広陵町などでは「丸なす」が栽培されています。奈良の伝統野菜の一つ「丸なす」はつやのある紫黒色で、ヘタの太いとげが特徴です。なすは油との相性が良く、油で揚げるととても柔らかくとろけるように仕上がります。長なすでもおいしくできます。



栄養量(1人分)

- エネルギー … 106kcal
- たんぱく質 …… 3.8g
- 脂質 …………… 7.5g
- 食塩相当量 …… 0.4g



材料(1人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| なす(3cm厚輪切り)…… 60g | 酒…………… 1g |
| 揚げ油…………… 適量 | みりん…………… 1.5g |
| 鶏ひき肉…………… 10g | 白すりごま…………… 2.5g |
| みそ…………… 3g | 白いりごま…………… 0.5g |
| 砂糖…………… 1g | |

作り方

- 揚げ油を170℃に熱してなすを入れ、柔らかくなるまで素揚げする。
- 揚げたら十分油を切り、器に盛り付け、肉みそを塗ってごまをふる。
(肉みそ)鶏肉を炒め、調味料を合わせて弱火にかけ、焦がさないように混ぜながら仕上げる。

ワンポイント!

田楽みそは、子どもたちが食べやすいように、鶏ひき肉を入れて作りました。



献立例



雑穀ごはん・牛乳・鮭の塩焼き・なすの田楽・青菜のお浸し・かきたま汁

にゅうめん

由来▶「三輪そうめん」は奈良の特産物として全国的に有名です。奈良時代に唐から伝わった「麦縄」が起源といわれています。そうめんといえば夏の冷やしそうめんが定番ですが、温かい麺料理としてもよく食べられるようになりました。「にゅうめん」というのは「煮麺」のことです。



栄養量(1人分)

- エネルギー … 94kcal
- たんぱく質 …… 4.5g
- 脂質 …………… 2.0g
- カルシウム …… 28mg
- 食塩相当量 …… 0.9g



材料(1人分)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (乾)そうめん…………… 15g | 混合だし |
| しめじ(ほぐす)…………… 10g | (かつお節2%、昆布1%)… 150g |
| にんじん(せん切り)…………… 10g | 「うすくちしょうゆ」…………… 3g |
| 油揚げ(短冊切り)…………… 5g | 酒…………… 1g |
| かまぼこ(薄切り)…………… 3g | 食塩…………… 0.1g |
| みつば(2cm程度)…………… 3g | |

作り方

(下処理)◎そうめんは半分におり、沸騰したたっぷりの湯にさばきながら入れ軽くかきまぜ、ゆで上がった後冷水でよくもみ洗いしてザルにあげ、水を切っておく。◎かつお節と昆布で出し汁をとる。◎油揚げは湯通しして油抜きしておく。

- だし汁で煮えにくい材料から煮る。
- 調味料を入れ味付けする。
- ゆでたそうめんを入れる。
- 再沸騰させ、みつばを散らして仕上げる。

ワンポイント!

学校給食の定番メニュー「にゅうめん」を減塩でもおいしくするためには、基本のだしをしっかりとることで、みつばを散らして香りを添えました。

献立例



なら茶飯・牛乳・鯖味噌煮・和風サラダ・にゅうめん

七色お和え

由来▶七色お和えは、旬の七つの野菜を、味噌とすり鉢ですったごまとで和えた料理です。大和では和え物を「おあえ」といい、お供えの料理の一つです。甘く味付けしたみそとごまの風味が野菜をおいしくしてくれます。



栄養量(1人分)

- エネルギー … 95kcal
- たんぱく質 …… 3.3g
- 脂質 …………… 2.8g
- カルシウム …… 61mg
- 食塩相当量 …… 0.5g



材料(1人分)

- | | |
|-------------------|---------------|
| なす(いちょう切り) …… 15g | 淡色辛味噌 …… 3.5g |
| かぼちゃ(角切り) …… 15g | 砂糖 …… 1.5g |
| さつまいも(角切り) …… 15g | みりん …… 1g |
| ごぼう(輪切り) …… 5g | 混合だし …… 5g |
| 枝豆 …… 5g | 白すりごま …… 3g |
| ホールコーン …… 5g | 白ねりごま …… 0.5g |
| しめじ(ほぐす) …… 5g | |

作り方

- ① 調味料を合わせ、かたい場合はだしを適宜加え加熱しておく。
- ② 野菜はアクの強くないものからゆでる。
(あるいは、スチームコンベクションオーブンで蒸す)
- ③ ゆであがったら、水気をきり①の調味料とよく混ぜ仕上げる。

ワンポイント!

今回は子どもたちの好きな野菜を加えてつくりました。かぼちゃやさつまいもの甘さで薄味でもおいしくいただけます。



献立例



ごはん・牛乳・鯖塩焼き・七色お和え・モズクの澄まし汁

ならあえ

由来▶奈良漬は、奈良の代表的な特産物です。「ならあえ」は常備菜としてよく食べられている「ぜんまいの煮付け」に奈良漬の刻んだものを入れた風味豊かな日常食です。



栄養量(1人分)

- エネルギー … 78kcal
- たんぱく質 …… 2.7g
- 脂質 …………… 3.3g
- カルシウム …… 46mg
- 食塩相当量 …… 0.5g



材料(1人分)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ぜんまい(4cm程度に切る) … 20g | 奈良漬(せん切り) …… 5g |
| 切干し大根(4cm程度に切る) … 3g | 砂糖 …… 1.5g |
| 干しいたけ(せん切り) …… 1g | こいくちしょうゆ …… 1.8g |
| つきこんにゃく …… 15g | みりん …… 1g |
| にんじん(せん切り) …… 15g | ごま油 …… 1.5g |
| 油揚げ(短冊切り) …… 5g | 混合だし |
| れんこん(いちょう切り) …… 5g | (かつお節1%、昆布1%) … 20g |

作り方

〈下処理〉◎切干し大根・干しいたけをもどしておく。◎奈良漬の酒かすをぬぐいにとっておく。◎油揚げは湯通しして油ぬぎしておく。

- ① 鍋にごま油を熱し、奈良漬以外の材料を軽く炒める。
- ② だし汁と調味料を加え、煮合める。
- ③ 煮汁がなくなってきたら味を整え、奈良漬を入れて煮汁がほとんどなくなるまで煮合める。

ワンポイント!

かんぴょうを使うのが一般的ですが、手軽に使える切干し大根を使いました。また、れんこんを加え、食感を楽しめるようにしました。



献立例



ごはん・牛乳・鰯の天ぷら・ならあえ・冬野菜の味噌汁・みかん

さばごはん

由来 ▶ その昔、熊野灘でとれた鯖は塩鯖として吉野地方に持ち込まれ、柿の葉寿司や鯖ご飯にして食べられていました。鯖は生き腐れと言われるほど、鮮度が落ちやすいので、かなりの塩でしめられたようです。



栄養量(1人分)

- エネルギー … 338kcal
- たんぱく質 … 13.4g
- 脂質 … 8.5g
- カルシウム … 14mg
- 食塩相当量 … 0.7g



材料(1人分)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 精白米 …………… 50g | こいくちしょうゆ …………… 3g |
| 麦 …………… 10g | 酒 …………… 2g |
| さば(切り身骨なし) …… 35g | 塩 …………… 0.2g |
| またけ(繊維にそって細く切る) …15g | 混合だし |
| にんじん(せん切り) …… 10g | (かつお節1%、昆布1%) … 90g |
| 青じそ(せん切り) …… 1g | |

作り方

(下処理)◎米は洗いをきっておく。
◎かつお節と昆布でだしを取っておく。

- ① さばは焼いておく。
- ② ご飯に①と調味料とまたけ、にんじんを入れて一緒に炊く。
- ③ 炊き上がったら、さばの身をほぐし、盛り付け、青じそを添える。
(給食では、いりごまをふりかける。)



ワンポイント

今回は生さばを使用し、塩分量を減らしました。また、だしを加えて炊くことでうま味を加え減塩でもおいしくなるように、また、青じそを添え、味にアクセントをつけました。

献立例



さばごはん・牛乳・根菜の煮物・小松菜とキャベツのごま和え

奈良県の伝統野菜をつかった創作メニュー

宇陀金ごぼう ごぼうのかき揚げ



材料

宇陀金ごぼう、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、あざり水煮、塩、カレー粉、天ぷら粉、揚げ油

栄養量(1人分)

- エネルギー … 112kcal
- たんぱく質 … 3.1g
- 脂質 … 5.4g
- カルシウム … 42mg
- 塩分相当量 … 0.3g

ワンポイント

子どもたちの好きな「とうもろこし」と「カレー粉」を使いかき揚げにしました。噛み応えがあるので噛み噛みメニューにいかがでしょうか。



味間いも 味間いもの和風シチュー



材料

鶏肉、味間いも、白菜、玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜、豆乳、白みそ、混合だし、すりごま、米粉

栄養量(1人分)

- エネルギー … 220kcal
- たんぱく質 … 10.5g
- 脂質 … 11.0g
- カルシウム … 132mg
- 塩分相当量 … 0.8g

ワンポイント

和風シチューとしてベースはかつお節と昆布の混合だしを使い白みそで味を調えています。仕上げにすりごまを加えてコクをだしています。



奈良県の伝統野菜をつかった創作メニュー



筒井れんこん れんこんのはさみ揚げ



材料 筒井れんこん、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、枝豆、青のり、しょうが、マヨネーズ、揚げ油

栄養量(1人分)

- エネルギー … 171kcal
- たんぱく質 … 7.4g
- 脂質 … 10.8g
- カルシウム … 16mg
- 塩分相当量 … 0.4g

ワンポイント/

中には野菜がたくさん入っています。薄味にしてもコクが出るようにマヨネーズを使いました。れんこんの歯ざわりがよく、食べ応えのある一品です。



大和まな 三色そぼろ丼



材料 大和まな、鶏ひき肉、大豆水煮、にんじん、すりごま、卵、油、砂糖、こいくちしょうゆ、みりん

栄養量(1人分)

- エネルギー … 405kcal
- たんぱく質 … 17.2g
- 脂質 … 11.5g
- カルシウム … 97mg
- 塩分相当量 … 0.9g

ワンポイント/

肉そぼろに、ゆで大豆とにんじんを細かくして混ぜました。最後にすりごまを加えて薄味で風味豊かに仕上げました。大和まなは柔らかく癖がないのでさつと彩よくゆでののがポイントです。彩up 栄養up 風味up。

味間いも 揚げいものごまみそかけ



材料 味間いも、しょうが、ねりごま、すりごま、みそ、揚げ油

栄養量(1人分)

- エネルギー … 74kcal
- たんぱく質 … 1.5g
- 脂質 … 4.3g
- カルシウム … 29mg
- 塩分相当量 … 0.4g

ワンポイント/

味間いもを素揚げすることで香ばしく、ほっころとした食感に仕上がります。ごまみそに練りごまを加えると風味がより深まります。



宇陀金ごぼう ごぼうの大和煮



材料 宇陀金ごぼう、牛肉、大豆水煮、にんじん、れんこん、こんにゃく、油、砂糖、こいくちしょうゆ、みりん

栄養量(1人分)

- エネルギー … 86kcal
- たんぱく質 … 3.0g
- 脂質 … 4.3g
- カルシウム … 29mg
- 塩分相当量 … 0.6g

ワンポイント/

材料を良く炒めてだしを加え、ごぼうやれんこんの歯ざたえが残る程度に火が入ったら、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めます。調味料が少なくても表面に濃い味が付きまます。



学校給食
郷土料理
レシピ集

Kio 畿央大学
KIO UNIVERSITY

〒635-0832

奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

Tel.0745-54-1601 Fax.0745-54-1600

▶ 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
<https://www.kio.ac.jp/faculty/health/n/>

▶ 畿央大学レシピ集
<https://www.kio.ac.jp/cooperation/community/recipe/>



1 MINUTE MOVIES

発行月/2019年12月

冊子掲載レシピについては、発行者の許可なく
無断で転載することを禁じます。

塩分控えめ学校給食郷土料理レシピ集に掲載の献立例使用材料と栄養価

献立名	食品名	使用量
麦ご飯	精白米	65
	おおむぎ 米粒麦	15
鶏肉の照り焼き	鶏肉	40
	こいくちしょうゆ	3
	酒	1.5
	みりん	1.5
ブロッコリー	ブロッコリー	15
P3 奈良のっぺ		
キャベツのゴマ酢和え	キャベツ	45
	油揚げ 生	4
	しらす干し	3
	いりごま(白)	1.5
	砂糖	2
	酢	3
牛乳	牛乳	206

栄養価			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
683	27.3	22.3	1.8



献立名	食品名	使用量
P6 菜めし		
豚肉の生姜焼き	豚肉	40
	たまねぎ	35
	ぶなしめじ	15
	砂糖	2
	こいくちしょうゆ	3
	しょうが	1.5
	でんぷん	1
油	1	
切り干し大根の味噌汁	切り干し大根	4
	にんじん	10
	油揚げ 生	5
	葉ねぎ	5
	混合だし	120
	淡色辛みそ	7
	柿	かき
牛乳	牛乳	206

栄養価			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
650	25.7	20.5	2.3



献立名	食品名	使用量
ごはん	精白米	75
P4 飛鳥鍋		
手作りふりかけ	こまつな	25
	ほしひじき	2
	しらす干し	4
	いりごま(白)	2
	油	1
	うすくちしょうゆ	2
みかん	みかん	65
牛乳	牛乳	206

栄養価			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
679	27.7	23.4	2.0



献立名	食品名	使用量
雑穀ごはん	精白米	70
	雑穀米	15
サケの塩焼き	たいせいようさけ	50
	塩	0.2

栄養価			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
644	30.7	27.8	2.1

P7 なす田楽			
おひたし	こまつな	30	
	にんじん	5	
	ブラックマッパもやし	20	
	こいくちしょうゆ	2	
	削り節	0.2	
	鶏卵	25	
かきたま汁	絹ごし豆腐	40	
	カットわかめ	0.5	
	えのきたけ	10	
	春雨	5	
	混合だし	120	
	うすくちしょうゆ	4	
	酒	1.2	
	でんぷん	2	
	牛乳	牛乳	206



献立名	食品名	使用量
P5 なら茶飯		
ささみの磯辺上げ	鶏ささみ	30
	塩	0.1
	酒	1
	天ぷら粉	6
	あおのり	0.01
	揚げ油	4
ひじきの炒め煮	ほしひじき	4
	にんじん	10
	油揚げ	5
	板こんにゃく	15
	砂糖	2.5
	こいくちしょうゆ	3.5
	みりん	1
	酒	1
けんちん汁	鶏肉	15
	木綿豆腐	25
	だいこん	25
	にんじん	15
	ごぼう	10
	さといも	25
	葉ねぎ	3
	混合だし	120
	うすくちしょうゆ	4
	酒	1
牛乳	牛乳	206

栄養価			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
658	29.2	21.0	2.5



献立名	食品名	使用量
P5 なら茶飯		
鯖味噌煮	鯖	40
	米みそ	4
	みりん	2
	酒	2
	こいくちしょうゆ	0.6
	混合だし	15
	和風サラダ	ほうれんそう
キャベツ		30
ホールコーン 缶詰		10
ブラックマッパもやし		15
マヨネーズタイプ調味料 (低カロリー)		5
うすくちしょうゆ		0.5
ごま いり	1.5	
P8 にゅうめん		
牛乳	普通牛乳	206

栄養価			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
700	27.3	25	2.5



塩分控えめ学校給食郷土料理レシピ集に掲載の献立例使用材料と栄養価

献立名	食品名	使用量
ごはん	精白米	80
鯖塩焼き	さば 塩	40 0.2
P9 七色お和え		
モズクの 澄まし汁	もずく(塩抜き)	25
	だいこん	20
	にんじん	10
	焼きふ	2
	こまつな	15
	うすくちしょうゆ	4.5
	酒	1
	混合だし	130
牛乳	牛乳	206

栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
kcal	g	g	g
672	22.9	22.4	1.9



献立名	食品名	使用量
ごはん	精白米	80
鯛の天ぷら	まいわし 生	30
	塩	0.1
	こしょう	0.01
	しょうが	0.5
	天ぷら粉 揚げ油	7 4
P10 奈良和え		
冬野菜の 味噌汁	みずな	15
	こまつな	15
	だいこん	20
	生揚げ	20
	混合だし	130
	淡色辛みそ	7
みかん	みかん	65
牛乳	牛乳	206

栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
kcal	g	g	g
698	25.1	21.5	2.0



献立名	食品名	使用量
P11 さばごはん		
根菜の煮物	鶏肉	30
	だいこん	40
	にんじん	20
	板こんにゃく	20
	さといも	30
	さやいんげん	3
	砂糖	2
	うすくちしょうゆ	4
	みりん	1
	酒	1
	混合だし	50
小松菜と キャベツの ごま和え	こまつな	20
	キャベツ 結球葉 生	30
	ブラックマツパもやし	15
	うすくちしょうゆ	1.5
	いりごま(白)	2
牛乳	牛乳	206

栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
kcal	g	g	g
624	28.2	23.4	2.0



奈良県の伝統野菜を使った創作メニュー

ごぼうのかき揚げ

材料 (1人分)

宇陀金ごぼう(せん切り)	18 g	カレー粉	0.2 g
にんじん(せん切り)	5 g	天ぷら粉	10 g
たまねぎ(うす切り)	15 g	水	10 g
ホールコーン	10 g	揚げ油	適宜
あざり水煮	3 g		
ちりめんじゃこ	2 g		

作り方

- ①天ぷら粉とカレー粉、塩を分量の水でとく。
- ②①に材料を加え、1人分ずつ油で揚げる。

揚げいもごまみそかけ

材料 (1人分)

さといも(乱切り)	45 g	ねりごま	0.5 g
揚げ油	適宜	みそ	3 g
しょうが(おろす)	1 g	みりん	2 g
		混合だし	5 g
		いりごま	1.5 g

作り方

- ①さといもを一口大に切り、油で揚げる。
- ②いりごま以外の材料を合わせて加熱しごまみそを作る。
- ③②の仕上げにいりごま1gを加える。
- ④①に③をかけ、残りのいりごまをふりかける。

味噌いもの和風シチュー

材料 (1人分)

鶏肉(一口大)	30 g	豆乳	60 g
味噌いも(乱切り)	40 g	白みそ	6 g
白菜(短冊切り)	40 g	混合だし	50 g
たまねぎ(短冊切り)	30 g	すりごま	適宜
にんじん(乱切り)	15 g	米粉	3 g
しめじ(ほぐす)	10 g	塩	0.2 g
小松菜(1.5cm程度に切る)	15 g	こしょう	0.01 g
		油	1.5 g

作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ②小松菜以外の野菜を加え、軽く炒める。
- ③②に混合だしを加え煮る。
- ④野菜が煮えたら、豆乳と調味料を加える。
- ⑤④に小松菜を加え、再沸騰させる。
- ⑥水で溶いた米粉を加えて煮る。
- ⑦仕上げにすりごまを加える。

ごぼうの大和煮

材料 (1人分)

宇陀金ごぼう(ななめ切り)	25 g	砂糖	1.5 g
牛肉(1cm幅)	10 g	濃口しょうゆ	4 g
にんじん(短冊切り)	15 g	みりん	1 g
れんこん(いちよう切)	10 g	混合だし	15 g
こんにゃく(短冊切り)	5 g	油	1.5 g

作り方

- ①鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
- ②に他の材料を加え、十分炒め、だしを加え煮る。
- ③②に調味料を加え煮る。
- ④最後に調味料を加え汁気がなくなるまで炒め煮する。

れんこんのはさみ揚げ

材料 (1人分)

筒井れんこん	30 g	マヨネーズ	2 g
豚ひき肉	15 g	濃口しょうゆ	1 g
鶏ひき肉	20 g	でんぷん	4 g
たまねぎ(みじん切り)	15 g	酒	1
にんじん(みじん切り)	5 g	塩	0.02 g
枝豆	3 g	揚げ油	適宜
青のり	0.02 g		

作り方

- ①れんこんを1人2枚になるように薄く切る。
- ②ひき肉に調味料を加え良く練る。
- ③②に野菜、青のりを加え均等になるように混ぜ合わせる。
- ④れんこんの片面に分量外のでんぷんをつけ③を挟む。
- ⑤④を170℃位の油で中心まで火が通るように揚げる。

三色そばろ丼

材料 (1人分)

大和なま	30 g	薄口しょうゆ	1 g
鶏ひき肉	30 g	砂糖	2 g
大豆水煮(粗いみじん切り)	15 g	みりん	1 g
にんじん(粗いみじん切り)	5 g	濃口しょうゆ	3 g
しょうが(おろす)	2 g	油	1 g
卵	40 g	砂糖	0.5 g
		塩	0.1 g
(精白米55g 麦15g)		油	1 g

作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏ひき肉を塊ができないように炒める。
- ②①に大豆とにんじんを加えさらに炒める。
- ③②におろししょうがと調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ④大和なまをやがき、細かく切って味付けする。
- ⑤卵をよく攪拌し、調味料を加え炒り卵を作る。
- ⑥器にご飯を盛り、③④⑤を彩よく盛り付ける。

