

好評！岩室の郷土料理

## きりあえ

### ◆材料（小鉢 1 杯分）

大根の味噌漬け・・・100g  
ゆずの皮・・・1／4 個分  
砂糖・・・大さじ 2  
白胡麻・・・大さじ 2



1 人分あたり  
熱量 28kcal  
塩分 1.2g

### ◆作り方

- 1 大根の味噌漬け、ゆずの皮をみじん切りにして和える。
- 2 1 に砂糖を加えて和える。
- 3 フライパンを温め、白胡麻を香りが出るまで炒る。水で濡らしたタオルにフライパンの底を当てて粗熱をとる。
- 4 3 を 2 に加える。  
冷蔵庫で一晩寝かせ、味をなじませたら出来上がり。

### おいしく作るポイント

- ① 大根の味噌漬けはできるだけ細かく切りましょう。
- ② 味噌漬けの塩分によって、白胡麻、ゆずの皮、砂糖の分量を調節しましょう。

### MEMO

- ・茹でたキャベツやパスタに和えてもおいしく食べられます。
- ・ゆずの代わりに生姜、しその実、青しそ、かつお節でも OK！
- ・冷蔵庫で 1～2 週間保存ができます。

新潟の郷土料理 煮菜を汁物に！

## 煮菜汁

### ◆材料（4 人分）

体菜塩漬け・・・60g  
人参・・・50g  
打ち豆・・・15g  
ごぼう・・・70g  
だし汁・・・600cc  
味噌・・・大さじ 1.5  
酒粕・・・小さじ 0.5  
豆乳・・・40cc

すこやか弁当レシピ①



1 人分あたり  
熱量 49kcal  
塩分 0.8g



### ◆作り方

- 1 体菜塩漬けは長さ 3cm に切る。鍋にお湯を沸かし、煮立てる。ざるに上げ、水に 6 時間程度浸す。
- 2 人参は 3cm の短冊に切る。
- 3 ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、長さ 3cm の笹がきに切る。
- 4 鍋にだし汁を沸かし、打ち豆、人参、ごぼうを加えて柔らかくなるまで煮る。
- 5 4 に 1 を加え、ひと煮立ちさせる。
- 6 火を止め、味噌と酒粕を溶き、豆乳を加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。

### MEMO

- ・酒粕はお好みで量を調整してください。
- ・具材は油揚げや椎茸などを加えてもおいしくできます。

### 減塩ポイント

- ・酒粕や豆乳を入れることで風味が加わり、少量の味噌でもおいしくできます。
- ・具たくさんにすることで、汁の量が減り、減塩効果あり！

ご当地グルメのタレカツ！

## たれかつ・野菜サラダ



ご当地グルメのイタリアンをヘルシーにアレンジ！

## こんにやくイタリアン



## ◆材料（4人分）

## 【たれかつ】

豚ヒレ肉（40g・ソテー用）

・・・8枚

A { 酒 ・・・適量

こしょう ・・・少々

小麦粉 ・・・大さじ2

卵 ・・・1ヶ

パン粉 ・・・50g

揚げ油 ・・・適量

B { 醤油 ・・・大さじ1

砂糖 ・・・大さじ1

水 ・・・大さじ2

## 【野菜サラダ】

南瓜 ・・・70g

白しめじ ・・・90g

赤ピーマン ・・・50g

グリーンリーフ ・・・50g

シーザードレッシング ・・・大さじ2

牛乳 ・・・大さじ2

1人分あたり

熱量 254kcal

塩分 0.9g

## ◆作り方

## 【たれかつ】

- 1 豚ヒレ肉は1cmの厚さにたたき、Aの調味料に10分位漬ける。
- 2 キッチンタオルで1の水分を取る。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で3分位揚げます。
- 3 Bの調味料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- 4 2を3に漬けて出来上がり。

## 【野菜サラダ】

- 1 南瓜、赤ピーマンはそれぞれ1.5cm角に切る。
- 2 白しめじは石づきをとってほぐす。
- 3 1と2を蒸す。
- 4 グリーンリーフは食べやすい大きさに切る。
- 5 シーザードレッシングと牛乳を混ぜ合わせる。
- 6 3と4の野菜を皿にもり、5をかけたら出来上がり。



## ヘルシーポイント

・エネルギーが高めなクリーム系のドレッシングは牛乳で割ることでエネルギーダウンができます！ 胡麻ドレッシングなどに代えてもおいしくできます。

## ◆材料（4人分）

こんにやく麺・・・400g

焼きそばソース（粉末）

・・・15g

キャベツ ・・・130g

玉ねぎ ・・・160g

生姜 ・・・15g

サラダ油 ・・・適量

カットトマト（缶詰）

・・・120g

コーン（缶詰）

・・・50g

A { ケチャップ・・・大さじ1

コンソメ ・・・小さじ1

水 ・・・1カップ



1人分あたり

熱量 90kcal

塩分 1.2g

## ◆作り方

- 1 キャベツは3cm角に切る。
- 2 玉ねぎは厚さ0.5cmのくし切りにする。
- 3 生姜は千切りにする。
- 4 熱したフライパンにサラダ油をしき、こんにやく麺を入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 5 1～3を加え、炒める。
- 6 焼きそばソースを加え、炒める。
- 7 小鍋にAの食材と調味料を入れ、火にかける。
- 8 6を皿に盛り、7をかけたら出来上がり。

## MEMO

・こんにやく麺だけで物足りない時は、麺の半量を焼きそば麺に代えてもOK！

調理の工夫で減塩！

## 魚の味噌焼き

### ◆材料（4人分）

#### 【魚フライ】

|     |           |              |
|-----|-----------|--------------|
|     | 鮭         |              |
|     | (100 g 位) | ・・・ 4 切れ     |
| A { | 酒         | ・・・ 適量       |
|     | 醤油        | ・・・ 小さじ 1    |
| B { | 味噌        | ・・・ 大さじ 1. 5 |
|     | プレーンヨーグルト |              |
|     |           | ・・・ 30 g     |
|     | みりん       | ・・・ 小さじ 1    |
|     | 長ねぎ       | ・・・ 50 g     |



1人分あたり  
熱量 160kcal  
塩分 1.0g

### ◆作り方

- 1 鮭にAの調味料をふりかけ、20分位おく。
- 2 長ねぎはみじん切りにし、Bを混ぜ合わせておく。
- 3 キッチンタオルで1の水分を取る。2を鮭の両面に塗る。
- 4 熱したフライパンにアルミ箔を敷き、3を並べる。  
蓋をして中火で5分位焼く。フライ返しで鮭を返し、  
片面を5分位焼いたら、出来上がり。  
※魚焼きグリルやトースターにアルミ箔を敷いて焼いても良い。

### MEMO

・お好みでマヨネーズやゆず胡椒、七味などを加えてもおいしくできます。

### 減塩ポイント

・味噌にヨーグルトを加え、魚の両面に味噌を塗ることで、少量でも十分に塩気を感じます！味噌に漬け込む場合よりも少量の味噌でOK！

新潟名産 岩船麩を酢の物に！

## 麩の酢の物

### ◆材料（4人分）

|     |         |       |       |   |
|-----|---------|-------|-------|---|
|     | 岩船麩     | ・ ・ ・ | 1ヶ    |   |
|     | きゅうり    | ・ ・ ・ | 60 g  |   |
|     | 砂糖      | ・ ・ ・ | 少々    |   |
|     | 乾燥) わかめ | ・ ・ ・ | 2 g   |   |
| A { | 酢       | ・ ・ ・ | 大さじ1. | 5 |
|     | 砂糖      | ・ ・ ・ | 小さじ1. | 5 |
|     | 塩       | ・ ・ ・ | 少々    |   |

すこやか弁当レシピ②



1人分あたり  
熱量 21kcal  
塩分 0.3g

### ◆作り方

- 1 お湯の入ったボールに岩船麩を入れ、やわらかくなるまで戻す。  
4等分に切り、厚さ0.5cmに切る。
- 2 きゅうりは長さ3cmの半月切りにする。砂糖をふって軽く揉み、10分位おいてから水気を絞る。
- 3 わかめは水で戻す。
- 4 調味料Aを合わせ、1～3と和えたら出来上がり。



### MEMO

・岩船麩はおまんじゅうの様な形が特徴です。  
・岩船麩以外の麩に代えてもおいしくできます。

### 減塩ポイント

・砂糖も塩と同じ様に食材の水分を出す効果があります。きゅうりの水出しを砂糖ですることで減塩効果あり！

蒸し器不要！ 鍋で簡単 茶碗蒸し！

## 茶碗蒸し

### ◆材料（4人分）

- 卵・・・4ヶ  
 だし汁（椎茸の戻し汁含む）  
 ・・・800cc  
 A { 塩・・・小さじ1／4  
 薄口醤油・・・小さじ2  
 みりん・・・小さじ2  
 筍（水煮）・・・20g  
 乾燥）カット椎茸  
 ・・・2g  
 乾燥）花麩・・・4ヶ



1人分あたり  
 熱量 92kcal  
 塩分 0.9g

### ◆作り方

- 1 椎茸と花麩はそれぞれお湯で戻しておく。
- 2 卵は溶いて、茶こしなどで濾しておく。だし汁とAの調味料を混ぜておく。
- 3 筍は長さ3cmの短冊切りにする。
- 4 2と3を器に入れ、1を注ぎ、1つずつアルミホイルで蓋をする。
- 5 鍋に器が半分位つかないように水を入れる。火を中火にし、沸々としてきたら、弱火にして4を入れる。鍋に蓋をして15分蒸す。卵が固まったら出来上がり。

### MEMO

- ・強火で短時間の加熱にすると、すぐ出来てしまうので火加減は弱火でじっくりと！
- ・食材はぎんなん、かまぼこ、鶏肉、エビなどをお好みのものを加えてもOK！

干し柿の甘さを活かした和え物

## 柿和え

### ◆材料（4人分）

- ほうれん草・・・1わ  
 干し柿・・・12g  
 くるみ・・・6g  
 A { 白だし・・・小さじ1  
 醤油・・・少々



1人分あたり  
 熱量 30kcal  
 塩分 0.2g

### ◆作り方

- 1 ほうれん草を茹でて、さっと冷水にさらす。水気をしぼり、長さ3cmにカットする。
- 2 干し柿は長さ1cmにスライスする。
- 3 くるみはすり鉢で粗くする。
- 4 2、3とAの調味料を合わせ、茹でたほうれん草と和えたら出来上がり。

### MEMO

- ・干し柿の甘さがあるので、砂糖は加えなくてもOK！
- ・干し柿は他のドライフルーツに代えてもおいしくできます。（レーズンやいちじく、プルーンなど）
- ・ほうれん草の代わりに春菊や人参などに代えてもOK！