



# すこしお レシピ集

2024



1食分のレシピ

惣菜のレシピ



簡単電子レンジ  
レシピ



猫と上手におつきあい  
すこしお

日本医療福祉生活協同組合連合会



塩と上手におつきあい  
**すこしお**

すこしお“活用”指針

「すこしお」の輪をもっともっと広げます。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす  
医療福祉生協のとりくみの総称です。

減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。  
「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、  
ひとりひとりがポジティブに「塩分と上手につきあうこと」を考え実践する、  
そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

これまで1970年半ばより、各地域の医療福祉生協では工夫をこらした  
減塩のとりくみを推進してきました。  
医療福祉生協連では、これら減塩のとりくみを「すこしお」として名称化し、  
2015年「すこしお」を商標（®）として登録しました。

全国のとりくみを「すこしお」として広く発信・活用することで、  
組合員のみならず、社会に向けた減塩のとりくみを通して、  
地域の「健康づくり」「仲間づくり」「まちづくり」に貢献します。



# 目次



## 1食分のレシピ

|      |                                    |      |
|------|------------------------------------|------|
| 最優秀賞 | 山陰の特産品献立 .....                     | P.4  |
| 優秀賞  | 認知症予防のためのかんたんお食事 .....             | P.6  |
| 佳作   | 肉豆腐、ブロッコリーステーキ、ナッツときのこのガーリックソテー .. | P.8  |
| 佳作   | キノコたっぷりトロミスープと麺バーグっちゅう〜か(中華)定食 ... | P.10 |

## 惣菜のレシピ

|      |                      |      |
|------|----------------------|------|
| 最優秀賞 | 豚バラ肉のシークワサーソース ..... | P.12 |
| 優秀賞  | あさりとパプリカのマリネ .....   | P.13 |
| 佳作   | 和風ろーるキャベツ .....      | P.14 |

## 簡単電子レンジレシピ

|      |                       |      |
|------|-----------------------|------|
| 最優秀賞 | 誰でもレンジで簡単！茶わん蒸し ..... | P.15 |
| 優秀賞  | レンチン柚子きのこパスタ .....    | P.16 |

1食分の  
レシピ

最優秀賞

## 山陰の特産品献立

塩分  
1.8g  
(一人前)

松江栄養調理製菓専門学校

卒業研究(減塩班)



### 女子栄養大学コメント

素材の味やコクを上手に活かすため、副菜一品一品にも細やかな減塩の工夫が見られます。塩分が多くなりがちなパスタですが、酒蒸しした、しじみのだしで茹でることで塩分を抑えるアイデアが素晴らしいです。

## しじみの和風パスタ

塩分  
0.9g



### 材料

白ねぎ・・・70g  
舞茸・・・20g  
レモン・・・14g(1/12個)  
無塩バター・・・5g  
おろしにんにく・・・3g  
おろししょうが・・・3g  
一味唐辛子・・・0.05g  
(少々またはお好みの量)  
しじみ・・・50g  
清酒・・・60g  
スパゲッティ(乾)・・・60g  
濃口しょうゆ・・・3g  
塩・・・0.3g(ひとつまみ)  
茹で汁・・・40g

### 作り方

- ①白ネギを斜めの薄切り、舞茸は石づきを取り一口大にちぎる。レモンはくし切りにする。
- ②フライパンを中火で熱して無塩バターを溶かし、弱火にしておろしにんにく、おろししょうが、一味唐辛子をゆっくり香りが出るまで加熱する。
- ③白ねぎと舞茸を②に加え、白ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- ④しじみと清酒を③に加え蓋をし、弱めの中火で約6～7分程度加熱する。
- ⑤スパゲッティをパッケージ表記より2分短く茹でる。(芯が残る程度)  
※茹でる際に塩は入れない。茹で汁40gを取っておく。
- ⑥④に濃口しょうゆ、塩、茹で汁、⑤のスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、中火で2分程度煮詰める。
- ⑦器に盛り、レモンを添える。

## カレイのピカタ

塩分  
0.6g

### 材料

大葉・・・・・・・・・・1枚  
カレイ（切り身）・・・・70g  
食塩・・・・・・・・・・0.2g  
白こしょう・・・・・・・・0.01g  
卵・・・・・・・・・・15g  
ナツメグ・・・・・・・・0.2g  
小麦粉・・・・・・・・・・5g  
サラダ油・・・・・・・・4g  
リーフレタス・・・・4g  
トマト・・・・・・・・・・25g  
カットトマト（缶）・・・・25g  
ケチャップ・・・・・・・・4g  
バジル（乾：粉末）・・・・0.3g  
（ひとつまみ）

### 作り方

- ①大葉を粗みじん切りにする。
- ②カレイの水気をキッチンペーパーで拭き取り、皮に斜めに3カ所程度切れ目を入れる。カレイの両面に塩・白こしょうを振る。
- ③卵をしっかり溶き、①とナツメグを入れ、更に混ぜる。
- ④②のカレイの両面に小麦粉をまぶし、③の卵液とからめる。  
※残った卵液は使います。
- ⑤サラダ油を熱したフライパンで、④を弱火で焼く。焼きながら③の卵液の半量をカレイにかけ、焼き色がつくまで焼き、様子をみながら裏返す。
- ⑥残りの卵液半量を全てカレイにかけ、焼き色がつくまで焼く。再度裏返して卵液に火を通す。
- ⑦皿に付け合わせのリーフレタスをしき、レタスの上に⑥のカレイをのせる。
- ⑧トマトを1cm角に切り、カットトマト（缶）とケチャップ、バジルと混ぜてソースを作り、⑦のカレイに上にかける。

## カレー風味ポテトサラダ

塩分  
0.3g

### 材料

じゃがいも（男爵）・・・・70g  
りんご・・・・・・・・・・20g  
人参・・・・・・・・・・10g  
きゅうり・・・・・・・・・・10g  
  
【A】  
マヨネーズ・・・・・・・・7g  
牛乳・・・・・・・・・・5g  
白こしょう・・・・・・・・0.01g（少々）  
カレー粉・・・・・・・・0.3g  
（ひとつまみ）  
食塩・・・・・・・・・・0.2g（少々）

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、乱切りにし、水につけておく。
- ②りんごの皮をむき、芯をとって、1cm角に切る。変色防止のため、分量外の酢水に浸ける。  
※酢水は水に対して3%の酢（500mLの水に大さじ1の酢）
- ③人参の皮をむき、1cm角に切る。きゅうりも1cm角に切る。
- ④じゃがいも、人参は鍋で水から茹でる。
- ⑤じゃがいも、人参ともにやわらかくなったらザルにあげ、人参はそのまま粗熱をとり、じゃがいもは温かいうちにマッシャーで潰した後、粗熱をとる。
- ⑥粗熱がとれたら、潰したじゃがいもに人参・きゅうり・酢水をきったりんご・【A】を入れ、全体に味がなじむまでよく混ぜ合わせる。

## レシピ制作者よりコツとポイント

この献立は卒業研究の一環としてとりくんだものです。令和4年度の国民健康・栄養調査では、10代～20代の塩分摂取量の平均値が男女共に約3g程度多いという報告があり、また減塩意識も低いという問題もあります。塩分の過剰摂取で、40代から徐々に高血圧に罹患する人がふえていることから、若年層を対象に、減塩に対する意識向上を目的としたレシピの考案をおこないました。

当校の学生は10代～20代の若年層であることから、全学生に塩分摂取に関するアンケートを実施。アンケートの結果、若年層の普段の食事に洋食が多いこと、食べてみたい減塩メニューにパスタが多かったことから、献立に取り入れました。特にパスタは塩分量が多い料理のため、減塩してレシピを考えるのが難しかったです。また、山陰の食材を使って、家庭でもつくりやすいように考えました。

1食分の  
レシピ

優秀賞

## 認知症予防のためのかんたんお食事

塩分  
1.4g  
(一人前)

愛媛医療生協 大谷 さち子さん

### 女子栄養大学コメント

旬の素材を丁寧に調理し、だし汁をたっぷり使った懐石料理のような献立です。認知症予防の食材をふんだんに取り入れ、減塩でも物足りなさを感じさせません。家庭でも気軽に再現できるレシピです。

塩分  
0.73g

### かんたん魚の野菜あんかけ

#### 材料

|             |       |
|-------------|-------|
| 鯖           | 80g   |
| 酒、しょうが汁     | 各小さじ1 |
| 人参          | 20g   |
| 玉ねぎ         | 40g   |
| 青梗菜（チンゲンサイ） | 50g   |
| 椎茸          | 1/2枚  |
| 片栗粉、水       | 適量    |
| ごま油         | 適量    |

#### 【合わせ調味料】

|          |         |
|----------|---------|
| トマトケチャップ | 小さじ1    |
| 酢、砂糖     | 各小さじ1   |
| 減塩しょうゆ、酒 | 各小さじ1/3 |
| だし汁      | 100cc   |

#### 作り方

- ①鯖は一口大にカットし、酒としょうが汁で下味をつける。
- ②人参は縦半分に切った後、斜め切りにする。玉ねぎはくし切り、青梗菜は茎と葉に分けて切る。椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ③【合わせ調味料】を準備する。
- ④鯖に片栗粉をまぶし、ごま油で揚げ焼きする。
- ⑤②を炒め、【合わせ調味料】を入れ、沸いたら水溶き片栗粉でとろみをつけて、鯖にかける。

#### レシピ制作者よりコツとポイント

だしを使うことで素材を生かしたうすあじに仕上がります。  
圧力鍋や電子レンジを活用し、時短料理にとりくむことができます。

今回のレシピをおいしく食べるポイントは4つの“力”です。

- ・とにかく美味しい旬の食材を使う「食材の力」
- ・だしを使い、薄味で食材の美味しさをだす「だしの力」
- ・圧力鍋も大いに活用する「調理器具の力」
- ・「緑茶の力」（地産の久万高原のお茶）

## 玄米ご飯又は麦入りご飯

塩分  
0g

### 材料

#### <玄米ご飯>

玄米・・・・・・・・75g  
水・・・・・・・・125cc

#### <麦入りご飯>

米・・・・・・・・75g  
大麦・・・・・・・・12.5g  
水・・・・・・・・麦の分量の2倍プラス

### 作り方

- ①30分給水し、ご飯を炊く。

## レモン風味スープ

塩分  
0.41g

### 材料

人参・・・・・・・・15g  
長ねぎ・・・・・・・・15g  
えのき茸・・・・・・・・20g  
レタス・・・・・・・・30g  
スープ用糸寒天・・・・・・・・2g  
レモン（スライス）・・・・1枚  
レモン果汁・・・・・・・・30g

#### 【コンソメスープ】

コンソメの素・・・・・・・・小さじ1/3  
水・・・・・・・・150cc

### 作り方

- ①人参・長ねぎを洗って千切りにする。えのき茸は食べやすい大きさに切り、レタスはちぎる。
- ②レモンはトッピング用の輪切り1枚を残し、果汁を絞る。
- ③鍋にコンソメと水（昆布のだし汁を使ってもOK）で人参・長ねぎ・えのき茸を煮る。
- ④スープ用糸寒天を加える。
- ⑤レタスとレモン汁を加える。
- ⑥スープを器に盛り、レモンを添える。

## 野菜の胡麻和え

塩分  
0.26g

### 材料

里芋・・・・・・・・1個  
人参・・・・・・・・小1本  
ごぼう・・・・・・・・1/2本  
だし汁・・・・・・・・100cc

#### 【胡麻和え衣】

すりごま・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・白だし・・・・・・・・各少々

### 作り方

- ①里芋、人参、ごぼうを洗う。
- ②ごぼうは3cmの長さ、里芋と人参は食べやすい大きさに切る。
- ③②と里芋をだし汁と一緒に圧力鍋に入れて、加圧後3分で煮る。
- ④【胡麻和え衣】をつくる。
- ⑤器にもり、胡麻和え衣をかける。

## 果物の豆乳ヨーグルト

塩分  
0g

### 材料

りんご・・・・・・・・1/4個  
キウイフルーツ・・・・・・・・50g  
みかん・・・・・・・・50g  
豆乳ヨーグルト・・・・・・・・80g  
ミント（トッピング）・・・・適量

### 作り方

- ①果物を食べやすい大きさに切り、豆乳ヨーグルトで和える。
- ②器に盛り、ミントを添える。

1食分の  
レシピ

佳作

## 肉豆腐、ブロッコリーステーキ、 ナッツときのこのガーリックソテー

塩分  
1.984g  
(一人前)

北医療生協 佐々木 うのえさん、神農 毬乃さん



### 女子栄養大学コメント

味が濃くなりがちな肉豆腐ですが、砂糖の甘さではなくみりんの甘さを活かし少量のしょうゆで調味しています。他の副菜とのバランスも良く「食材を味わってほしい」という応募者の思いが伝わる献立です。

### レシピ制作者よりコツとポイント

テーマは「味付けを調味料で考えない」です。塩やしょうゆ以外の調味料や食材を活かし、味を調えました。例えば今回の肉豆腐では、砂糖の代わりにみりんを使用してほのかな甘みをだしました。砂糖を使うとどうしても甘くなりがちで、しょうゆの量も増えてしまいます。また、水を入れずに野菜や豆腐の水分を利用することで、食材を活かしています。このように、甘さや塩味のバランスを料理全体でとることを意識しています。食材を切る際、レシピでは「食べやすい大きさに切る」と案内していますが、気もち大きめに食材を切り、食感を楽しむのもおすすめです！

## 肉豆腐

塩分  
1.828g

### 材料

豚薄切り肉・・・・・・・・・・40g  
木綿豆腐・・・・・・・・・・100g  
長ねぎ・・・・・・・・・・30g  
えのき茸・・・・・・・・・・40g  
むき枝豆（冷凍）・・・・・・10g  
だし汁・・・・・・・・・・80g  
みりん・・・・・・・・・・12cc  
しょうゆ・・・・・・・・・・12cc

### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②木綿豆腐は1口大に切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ③むき枝豆は冷凍庫から出し、解凍しておく。
- ④えのき茸は根元を切り落とし半分に切る。
- ⑤だし汁・みりん・しょうゆを鍋で温め、①をほぐしながら鍋に入れる。煮立ったら灰汁を取り、②④を加えて中火で7～8分煮て、最後にむき枝豆を加える。

## ブロッコリーステーキ

塩分  
0.156g

### 材料

ブロッコリー・・・・・・・・・・80g  
パルメザンチーズ・・・・・・・・2g  
オリーブオイル・・・・・・・・4cc

### 作り方

- ①ブロッコリーは茎付きのまま食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにブロッコリーを並べ、オリーブオイルをかける。焼き色がつくまで蓋をして蒸し焼きにする。焼き色がついたら裏返して焼く。
- ③器に盛り付けてパルメザンチーズをかける。

## ナッツときのこのガーリックソテー

塩分  
0g

### 材料

ナッツ・・・・・・・・・・15g  
きのこ類（しめじ、エリンギなど）  
・・・・・・・・・・40g  
にんにく・・・・・・・・・・1g  
オリーブオイル・・・・・・・・4cc  
粒こしょう・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①きのこ類は石づきを除いて小房に分け、エリンギは食べやすく切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに②とオリーブオイルを入れ、火を入れる。香りが立ってきたら①を加えて炒める。
- ④ナッツを入れて炒め合わせ、粒こしょうを振る。



1食分の  
レシピ

佳作

## キノコたっぷりトロミスープと 麺バーグっちゃん〜か（中華）定食

塩分  
1.99g  
（一人前）

医療福祉生協おおさか すこしおトットさん



### 女子栄養大学コメント

うどんをハンバーグに入れるアイデアが斬新です。ソースもケチャップにひと手間、減塩の工夫が加えられています。しょうゆではなく、だししょうゆを使用して味付けすることで全体的に塩分を上手に抑えています。

### 麺バーグ

#### レシピ制作者よりコツとポイント

塩分量が多くなりがちな中華風料理で統一してみました。ごま油や鶏ガラスープの素でコクや、動物性の旨味成分と野菜の旨味成分を掛け合わせることに意識しました。

ネーミングは子どもたちと一緒に考え、楽しく取り組むことができました♪

ハンバーグのボリュームを増やすために、うどんを使用し、つなぎのさつま芋を食感のアクセントにしました。豚肉もブロック肉より、もも肉スライスの方が価格が安く、巻くことで歯ごたえをカバーしました。しょうゆの代わりにめんつゆの使用で減塩としました。ナムルは、電子レンジを使うことで、野菜から出る水分でめんつゆを割り、タレの分量を増しました。干しシイタケの戻し汁も活用し、鶏ガラスープの素でイノシン酸の旨味とグルタミン酸を掛け合わせて旨味を増すようにしました。

#### 材料

（4人前）

鶏ミンチ・・・・・・・・・・300g  
うどん・・・・・・・・・・1玉(200g)  
さつま芋・・・・・・・・・・中2本  
しょうが・・・・・・・・・・15g（半かけ）  
水・・・・・・・・・・30cc

#### 作り方

- ①さつま芋を刻み、電子レンジで5分蒸す。
- ②うどんをざく切りに刻み、①・鶏ミンチ・しょうがと一緒に混ぜ、ハンバーグの様にまとめてフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ③最後に水をフライパンに入れ、蓋をして3分蒸す。

## モモ肉団子

### 材料

(4人前)

豚もも肉のスライス . . . . . 400g  
片栗粉 . . . . . 30g

### 作り方

- ①豚もも肉のスライスを端から巻いて、ウズラ大の大きさにまとめ、片栗粉をまぶして馴染ませる。
- ②麺バーグと一緒に焼き、一緒に3分蒸す。

## 麺バーグとモモ肉団子のタレ

### 材料

(4人前)

ケチャップ . . . . . 大さじ2  
めんつゆ . . . . . 15ml  
酢 . . . . . 大さじ2  
はちみつ . . . . . 大さじ2  
水 . . . . . 80ml  
水溶き片栗粉 . . . . . 水40ml + 片栗粉大さじ1

### 作り方

- ①ケチャップ・めんつゆ・酢・はちみつ・水を火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉をとき入れる。

## ナムル

### 材料

(4人前)

ほうれん草 . . . . . 3分の2束  
もやし . . . . . 3分の2袋  
人参 . . . . . 3分の2本  
白ごま . . . . . 大さじ2

### 【タレ】

ごま油 . . . . . 大さじ2  
めんつゆ . . . . . 大さじ1  
鶏ガラスープ（顆粒） . . . . . 小さじ1

### 作り方

- ①ほうれん草を5cmに切り、人参も5cmほどの千切りにする。
- ②人参を電子レンジ600wで2分、ほうれん草・もやしも電子レンジで2分（1分ほど温めたら混ぜる）。
- ③【タレ】を混ぜ合わせて、②と一緒に和える。
- ④仕上げに白ごまをふり出来上がり。

## キノコたっぷりトロミスープ

### 材料

(4人前)

干しシイタケの戻し汁 . . . . . 750ml  
干しシイタケ . . . . . 4つ  
なめ茸 . . . . . 60g  
しめじ . . . . . 85g  
大根 . . . . . 1/4  
人参 . . . . . 中1本  
しょうが . . . . . 15g（半かけ）  
鶏ガラスープ（顆粒） . . . . . 小さじ2  
水溶き片栗粉 . . . . . 水50ml + 片栗粉大さじ1と1/2

### 作り方

- ①干しシイタケを水で戻し、戻し汁を残す。
- ②大根・人参を半月切りにし、しめじ・なめ茸（さっと水洗い）・戻した干しシイタケを戻し汁で煮る。
- ③沸騰したら灰汁を取り中火にし、しょうがと鶏ガラスープを入れてしばらく煮る。
- ④最後に水溶き片栗粉でトロミをつけて、できあがり。



## 材料

豚バラブロック・・・100g  
こしょう・・・適量  
長ネギ（青い部分）・・・1本  
しょうが・・・薄切り1枚  
酒・・・大さじ1  
レタス・・・30g  
ミニトマト・・・1～2個

### 【ソース】

シークワサー・・・1個  
はちみつ・・・小さじ1  
濃口しょうゆ・・・小さじ1/2  
白いりごま・・・小さじ1

## レシピ制作者よりコツとポイント

地元の食材、シークワサーを取り入れたいと思いました。脂っこい豚バラ肉をサッパリしたソースで食べられるのと、ソースをいろいろアレンジして楽しめると思います。

豚バラブロック肉を鍋で煮る際、肉がひたひたに浸かる位の水を維持するようにこまめに鍋を見ることもポイントです。

## 女子栄養大学コメント

柔らかく茹でた豚肉に、後からソースをかけているので減塩でも美味しく食べられます。シークワサーの爽やかな酸味とゴマの風味をきかせた食欲がそそる一品です。全国で手に入れやすいレモンに置き換えても美味しく仕上がそうですね。

## 作り方

- ①豚バラブロックにこしょうを振り、10分程置いておく。
- ②鍋に①・長ネギ（青い部分）・しょうが・酒を入れ、肉が浸かる位の水（分量外）を入れて落とし蓋をし、1時間弱中火で煮る。
- ③②を冷まして食べやすい薄切りにする。
- ④レタスは千切り、ミニトマトは半分に切っておく。
- ⑤シークワサーは果汁を絞り、はちみつ・濃口しょうゆ・白いりごまと一緒に混ぜてソースをつくる。
- ⑥器に③・④を盛り⑤をかけて完成。



## あさりとパプリカのマリネ

塩分  
0g

医療生協さいたま Y・Sさん



### レシピ制作者よりコツとポイント

どんな料理にも合わせられる1品として考えた料理です。あさりの旨味とりんご酢の爽やかさで減塩でも食べやすいです。玉ねぎは新玉ねぎを使うと苦味が抑えられます。



### 女子栄養大学コメント

あさりのだしとりんご酢・こしょうだけで味を調えた塩分0gのレシピです。あさりの煮汁を煮詰めてから使用しているので、塩を使用しなくてもしっかりと“素材の味”が感じられます。

### 材料

あさり殻付き . . . . . 90g  
新玉ねぎ . . . . . 20g  
赤パプリカ . . . . . 4g  
黄パプリカ . . . . . 4g  
水 . . . . . 50cc

#### 【マリネ液】

水 . . . . . 25cc  
りんご酢 . . . . . 40cc  
こしょう . . . . . 少々

### 作り方

- ①あさは塩抜きをする。
- ②鍋に50ccの水とあさりを入れて、蓋をしてあさが開くまで待つ。
- ③新玉ねぎ、パプリカは薄めにスライスする。
- ④あさりの煮汁とあさは分ける。あさりの煮汁は25ccになるまで煮詰める。煮詰まったら粗熱をとる。
- ⑤ボウルに【マリネ液】の材料をよく混ぜ、あさりの煮汁も加える。
- ⑥⑤に③とあさりを入れて合わせる。
- ⑦冷蔵庫で30分つけ込む。





## レシピ制作者よりコツとポイント

メイン料理を減塩でも美味しくなるようにしたくて、あれこれ考え辿り着いたレシピです。キャベツにタネを包んだのち、包み終わりを下にしてなべに隙間なく詰めていくことで、楊枝などで留めなくても煮崩れないようにしました。

しょうがやにんにくの香味野菜を使うことや、ポン酢をしょうゆの代わりにめんつゆで作ったことにより、塩分を抑えることができました。また、下味にもめんつゆを使い、味がぼやけないようにしました。

## 女子栄養大学コメント

煮込んだロールキャベツにストレートのめんつゆと酢で作ったポン酢や、大根おろしを乗せているので、少しの塩分でもしっかりと味を感じられます。減塩でも香味野菜と酸味がきいた、爽やかな味わいの煮込み料理です。

## 材料

キャベツ・・・2枚  
豚ミンチ・・・80g  
玉ねぎ・・・30g  
しょうが・・・5g  
にんにく・・・5g  
卵・・・5g  
大根おろし・・・50g  
水・・・適量  
★めんつゆ(ストレート)・・・3g

【ポン酢】  
めんつゆ(ストレート)・・・10g  
酢・・・10g

## 作り方

- ①キャベツを茹でる。
- ②茹でたキャベツの芯の厚いところをそぎ取る。
- ③豚ミンチ・卵・みじん切りした玉ねぎ・しょうが・にんにくを混ぜてタネを作る。
- ④キャベツに③を包み、包み終わりを下にしてなべに敷き詰めていく。
- ⑤水と★めんつゆを加え、落とし蓋をし煮込む。
- ⑥器に盛り付け、大根おろしを乗せ、【ポン酢】を上からかける。

簡単  
電子レンジ  
レシピ

最優秀賞

## 誰でもレンジで簡単！茶わん蒸し

塩分  
0.7 g

沖縄医療生協 高良 みくさん

### レシピ制作者よりコツとポイント

家にある材料で簡単に作れて美味しいメニューがないかと思いましたが！  
料理が苦手な方でも、混ぜて電子レンジでチンするだけなので簡単に美味しくつくれると思います。疲れて品数を揃えるのが面倒な日や忙しい朝などでも、5分ほどでつくれます。  
※容器により火の通り方が異なるため、固まらない場合は、20秒ずつ追加加熱をしてください。  
茶わん蒸しの具は家にあるもので代用可能なので冷蔵庫にある食材で自由にアレンジしてみてください！

### 健康づくり委員会コメント

蒸す手間がかかる茶わん蒸しをレンジでたった5分でできるのはかなり魅力的です。冷蔵庫にある食材でアレンジ可能なのも良いです。塩分0.7gというのもいいですね。

### 材料

卵・・・・・・・・・・1個  
白だし・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・75ml  
むきえび（冷凍）・・・・・適量  
ほうれん草（冷凍）・・・・・適量  
かいわれ大根・・・・・・・・適量

### 作り方

- ①卵は泡立たないようによく溶きほぐし、白だし、水を加えて混ぜる。
- ②カップに①を流し込み、むきえび、ほうれん草、かいわれ大根（あるもので代用可）を入れる。
- ③軽くラップをして500wの電子レンジで3分加熱する。

簡単  
電子レンジ  
レシピ

優秀賞

## レンチン柚子きのかパスタ

塩分  
0.7 g

松山医療生協 宮内 絵梨さん

### レシピ制作者よりコツとポイント

時間がない時やつくるのがちょっと面倒な時に、誰でも簡単に少し手の込んで見える料理を提供出来ないかと考案しました。

つくり方のコツは3つです。

- ・耐熱容器は深めの物を用意し、完全にスパゲッティが水に浸るようにして下さい。
- ・ラップはふんわりかけ、ふきこぼれに注意して下さい。
- ・加熱ムラが気になる場合は途中で一度、かき混ぜて下さい。

また、調理時間が15分と短いこと、ゆずを使用し酸味を効かせたことで塩分を減らす工夫をしたこと、加熱はすべて電子レンジにお任せできること（加熱中にゆず果汁、皮を準備すれば時間を無駄なく使えます！）もアピールポイントです。

### 健康づくり委員会コメント

スパゲッティを電子レンジで調理できると知らせることができる、良いレシピだと思います。手の込んだものに見え、これだけで一食になるのが魅力的。茹でる塩が不要なことやゆずを使用して、減塩の工夫がされています。

### 材料

|            |        |
|------------|--------|
| スパゲッティ     | 100g   |
| しめじ        | 50g    |
| 豚肉         | 75g    |
| オリーブオイル    | 大さじ1   |
| 酒          | 大さじ1/2 |
| めんつゆ（2倍濃縮） | 大さじ2/3 |
| 水          | 250cc  |
| ゆず果汁       | 大さじ2   |
| こしょう       | 少々     |
| ゆず皮        | 5g     |
| 刻みねぎ       | 5g     |

### つくり方

- ①深めの耐熱容器に、半分に折ったスパゲッティ→しめじ→豚肉の順に重ねる。
- ②①にオリーブオイル・酒・めんつゆ・水を入れる。
- ③ふんわりとラップをし、電子レンジ600wで表示加熱時間＋3分加熱する。
- ④ゆず果汁を加えてよく混ぜ合わせ、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ゆず皮、刻みねぎを散らせば完成。





塩と上手におつきあい  
すこしお

