

おいしい給食レシピ集

えびとろろ寄せ



エネルギー 35kcal
 タンパク質 1.2g
 脂 質 0.2g
 炭水化物 7.1g
 食塩相当量 0.3g

※日本食品標準成分表
 2020年版(8訂)より算出

材料

(1人分)

ムキ海老 : 3g

塩 : 適量

長いも : 42g

水 : 30g

みりん : 1g

料理酒 : 1g

イナアガー : 1g

ゆず(皮) : 0.5g

わさび : 0.2g

濃口醤油 : 2g

ポン酢 : 1g

A

B

作り方

- 1 海老を塩ゆでする。
- 2 すりおろした長いもと、A(水、みりん、料理酒)を鍋に入れる。
- 3 ②にふやかしたイナアガーを入れ、混ぜながら煮る。
- 4 容器の底に塩ゆでした海老を敷き、③を入れ固まるまで冷ます。
- 5 海老が上になるよう器に盛りつける。
- 6 ⑤の上に刻んだゆずの皮、わさびを載せる。
- 7 ポン酢醤油(B)をかける。

デコレーション芋



エネルギー 84kcal
 タンパク質 0.7g
 脂 質 1.5g
 炭水化物 17.1g
 食塩相当量 0.2g

※日本食品標準成分表
 2020年版(8訂)より算出

材料

(1人分)

さつま芋 : 45g

塩 : 0.2g

生クリーム : 3g

上白糖 : 1g

みかん缶 : 10g

果物 : 5g

ミント : 1枚

作り方

- 1 さつま芋(厚い輪切り)を塩茹でし冷ましておく。
- 2 生クリームに上白糖を入れて泡立てる。
- 3 さつま芋にみかん缶、果物、生クリーム、あればミントをデコレーションする。

食塩の量に気を付けよう



摂りすぎ
注意

一日の食塩摂取目標量

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」



男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因になります。高血圧は動脈硬化を促し脳梗塞や心臓病のリスクを高めます。



外食メニューや加工食品の食塩相当量

外食メニュー 食塩相当量	カップラーメン	かけうどん	寿司(10貫)	ハンバーガー	カレーライス	カツ丼
	 6.3g	 5.7g	 3.7g	 2.5g	 3.7g	 3.6g
食品 食塩相当量	たくあん2切れ (20g)  0.7g	白菜キムチ (30g)  0.9g	昆布の佃煮 (10g)  0.7g	塩鮭 (80g)  1.4g	アジの開き干し (可食部80g)  1.4g	即席みそ汁  1.9g
	食パン6枚切 1枚  0.7g	かまぼこ2切れ (16g)  0.4g	ちくわ1本 (30g)  0.6g	ウインナー1本 (15g)  0.3g	ロースハム1枚 (20g)  0.5g	ポテトチップス1袋 (60g)  0.6g

※表中の食塩相当量は目安です。

減塩のコツ



汁を残す

みそ汁は1杯1~2g、うどん、ラーメンは1杯3~6gの塩分が含まれます

漬物は少量に

もし食べるなら、浅漬けがおすすめ



スパイスや香味野菜を活用

コショウ、カレー粉、すだち、ショウガで薄味でもおいしく

野菜を多く食べる

野菜には、塩分を体外に出すカリウムが豊富に含まれます



食事、運動、嗜好品などの生活習慣を改善することで高血圧の予防や改善が期待できます。普段塩分をどれくらい摂っているかを振り返り、できることから少しずつ減塩をすすめましょう。