

<本日の献立>

冷やしぶっかけうどん

串カツ

～手作りサルサソース添え

きゅうり辛味噌あえ



栄養価（1人分）： エネルギー623kcal、たんぱく質16.5g、脂質29.5g、炭水化物68.4g
カリウム517mg、リン187mg、食塩相当量2.3g

◆作り方◆ ※分量は一人分です。赤字の調味料は実際に計量してみましょう。

<冷やしぶっかけうどん>

| 食材名 | 調理前重量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|-------|-----|------|------|----|-------|
| | g | kcal | g | g | g | mg | mg | g |
| うどん | 200 | 210 | 5.2 | 0.8 | 43.2 | 18 | 36 | 0.6 |
| 大根 | 20 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 46 | 3 | 0.0 |
| 小ねぎ | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 6 | 1 | 0.0 |
| しょうが | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 8 | 1 | 0.0 |
| すりごま | 0.5 | 6 | 0.2 | 0.5 | 0.2 | 4 | 6 | 0.0 |
| すだち | 15 | 3 | 0.1 | 0.0 | 1.0 | 21 | 2 | 0.0 |
| かつおだし | 30 | 1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 8 | 5 | 0.0 |
| こいくちしょうゆ | 6 | 4 | 0.5 | 0.0 | 0.6 | 23 | 10 | 0.9 |
| みりん | 4 | 10 | 0.0 | 0.0 | 1.7 | 0 | 0 | 0.0 |
| 砂糖 | 0.5 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0.0 |
| 合計 | | 241 | 6.2 | 1.4 | 48.3 | 135 | 63 | 1.5 |

薬味

A

●薬味を準備する

- ①大根おろし：大根の皮をむき、すりおろしてからざるにあけて水分を切る。
- ②小ねぎは小口切りにする。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③すだちは横に半分に切る。

●たれを作る

- ④かつおだしをとる：水を沸騰させ、水の2～5%の分量のかつお節を入れすぐに火を止める。かつお節が沈んだら上澄みをこす。
- ⑤鍋にAの材料をすべて入れて火にかける。一煮立ちしたら火を止める。
- ⑥④と⑤を分量通り混ぜあわせ冷やす。

●仕上げ

- ⑦うどんは、熱湯で温めてから冷水で冷まし、器に盛る。
- ⑧たれを注ぎ、上に薬味とすだちをのせる。 ※麺を冷やさず「温」でもおいしいです！



だしをかかせたり、薬味やかんきつの風味で、薄味でも食べやすくなります。うどんを、市販の「食塩ゼロうどん」にすると、さらに減塩できます。

（参考商品：シマダヤ 冷凍食塩ゼロ稲庭風細うどん）

<串カツ・手作りサルサソース>

| 食材名 | 調理前重量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 食塩相当量 |
|-----------|----------|-------|-------|------|------|------|-----|-------|
| | g | kcal | g | g | g | mg | mg | g |
| 豚ばら肉 | 40 | 154 | 5.7 | 13.8 | 0.0 | 100 | 56 | 0.0 |
| にんじん | 10 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.9 | 27 | 2 | 0.0 |
| じゃがいも | 10 | 8 | 0.2 | 0.0 | 1.8 | 41 | 4 | 0.0 |
| ズッキーニ | 20 | 3 | 0.3 | 0.0 | 0.6 | 64 | 7 | 0.0 |
| 薄力粉 | 6 | 22 | 0.5 | 0.1 | 4.6 | 7 | 4 | 0.0 |
| 卵 | 6 | 9 | 0.7 | 0.6 | 0.0 | 8 | 11 | 0.0 |
| パン粉 | 10 | 37 | 1.5 | 0.7 | 6.3 | 15 | 13 | 0.1 |
| 揚げ油 | 10 | 92 | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 |
| ピーマン | 5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 10 | 1 | 0.0 |
| たまねぎ | 5 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 8 | 2 | 0.0 |
| トマト | 5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 11 | 1 | 0.0 |
| 油 | 2 | 18 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 |
| トマトケチャップ | 3 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 14 | 1 | 0.1 |
| 砂糖 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.0 |
| こいくちしょうゆ | 1 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 4 | 2 | 0.1 |
| レモン汁 | 5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 5 | 0 | 0.0 |
| こしょう | 適宜 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 |
| チリペッパーソース | 適宜 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 |
| 合計 | | 358 | 9.1 | 27.3 | 16.6 | 313 | 105 | 0.3 |

B

●下準備

- ①人参、じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さで大きさをそろえて切る。
水から火にかけて5分程度ゆでる。ゆであがったらザルに上げ、あら熱をとる。
- ②ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
- ③串は1本はじゃがいもと人参、もう1本はズッキーニを刺して、2種類の串をつくる。
- ④それぞれ豚肉で巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける。

●サルサソースを作る

- ⑤トマトの皮をむく：へたをくりぬき、沸騰した湯に10秒ほど入れる。
すぐに水にとり、薄皮をへたの部分からむく。
- ⑥⑤のトマトは粗めのみじん切り、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑦鍋に油を入れて火にかけて、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通るくらいになったら、
トマト、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑧ピーマン、トマトがあたたまったらBの調味料を加え、木べらで混ぜながら
一煮立ちさせて火を止め、こしょう少々、チリペッパーソースを加える。
- ⑨鍋の下に氷水をあててしっかりと冷ます。冷めたらレモン汁を加え混ぜる。

●仕上げ

- ⑩揚げ油を160℃くらいに熱し、③を串ごと鍋に入れきつね色になるまで揚げる。
- ⑪揚がったらしっかりと油を切って皿に盛り、ソースをかけていただく。



脂肪の多い豚ばら肉を使い、揚げ物にしてエネルギーを確保します。

脂のコクでうま味もアップ！

ソースは酸味、辛味をきかせて減塩しています。

※とんかつソース大さじ1杯（約18g）を使った場合、食塩相当量は1.0gです。

<きゅうりの辛味噌あえ>

| 食材名 | 調理前重量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-----|------|------|----|-------|
| | g | kcal | g | g | g | mg | mg | g |
| きゅうり | 30 | 4 | 0.3 | 0.0 | 0.9 | 60 | 11 | 0.0 |
| 塩くらげ | 10 | 2 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0 | 3 | 0.0 |
| みそ | 2 | 4 | 0.3 | 0.1 | 0.4 | 8 | 3 | 0.2 |
| トウバンジャン | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 |
| 砂糖 | 2 | 8 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 0 | 0 | 0.0 |
| ごま油 | 0.5 | 5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 |
| いりごま | 0.2 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 1 | 1 | 0.0 |
| 合計 | | 24 | 1.1 | 0.8 | 3.4 | 69 | 18 | 0.3 |

●下準備

- ①塩くらげは約10倍の水に浸し、途中で水を替えて約1時間おき塩をぬく。
塩がぬけたら水を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③②のきゅうりに砂糖をまぶし、水が出てくるまでおき、軽くしぼる。

●辛味噌をつくる

- ④みそ、トウバンジャン、ごま油をよく混ぜ合わせる。

●仕上げ

- ⑤クラゲ、きゅうりと④の辛味噌をあえる。
- ⑥10分ほど置いて味がなじんだら器に盛り、いりごまをふりかける。

POINT

きゅうりは皮をむいたり薄切りにすると、味がしみ込みやすくなります。
砂糖をまぶして水を出すことで味がよくなじみ、少ない塩分でも満足できる味付けに。
水を出すために、塩を振る塩もみが一般的ですが、減塩のために砂糖を使いました。

おまけ

簡単なだしの取り方

少量のだしを使いたい時は、急須やマグカップにかつお節を入れ、熱湯200mlを注ぐ。
※かつおぶし約3g。小分けパックなら1袋
1, 2分置いて茶こしやざるでこせばだし取り完了！

