

<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！

