

《 1班 》

メニュータイトル

『 さっぱり梅日和ごはん 』

メニューの概要

【主食】「押し麦ごはん」

【主菜1】「タラの梅マヨパン粉焼き」

- ・減塩の工夫：梅マヨソースとパン粉を魚の片面のみに付けて仕上げることで減塩になるように工夫しました。
- ・レシピの概要：タラの片面に梅びしおとマヨネーズを合わせたソースをぬる。その上にパン粉も片面にのみ付けて焼く。付け合わせのにんじんといんげんはコンソメで煮る。

【副菜1】「厚揚げとナスのおろしがけ」

- ・減塩の工夫：だし汁に大根おろし、生姜を入れることで風味よくし、減塩でも美味しく感じられるようにしました。
- ・レシピの概要：なすと厚揚げを素揚げする。その上にしょうゆ、だし汁、大根おろしを合わせた調味料と小ねぎをかける。

【副菜2】「ささみの彩りサラダ」

- ・減塩の工夫：ごまドレッシングを使用してごまの風味と油分を足すことで満足感が出るようにしました。
- ・レシピの概要：下処理したブロッコリー・玉ねぎ・ミニトマト・ささみをゆでて、そこにミックスビーンズとごまドレッシングを加えて和える。

《学生コメント》

【アピールポイント】

- ・酸味や辛味を入れることで食欲向上と減塩につなげられるような献立にしました。
- ・タラは梅の酸味でさっぱりとさせ、マヨネーズでまろやかにすることで食べやすい味付けにしました。
- ・なすと厚揚げは揚げることで食材の変色を防ぐように工夫しました。
- ・ささみの彩りサラダはブロッコリーとミニトマトとミックスビーンズを入れることで彩りをよくし、食感も楽しめるようにしました。



《2班》

メニュータイトル

『カラフル野菜のもぐもぐ魚定食』

メニューの概要

【主食】「白ご飯」

【主菜】「タラの中華風あんかけ」

- ・減塩の工夫：あんかけにして具材に味がよく絡むようにし、少ない調味料でもしっかり味を感じられるようにしました。
- ・レシピの概要：片栗粉をまぶしたタラを油で揚げ、炒めた野菜に味付けをした後、片栗粉でとろみをつけて野菜あんとし、皿に盛り付けたタラに野菜あんをかける。

【副菜1】

「かぼちゃとブロッコリーのじゃこ炒め」

- ・減塩の工夫：にんにくで香り付けすることで薄味でも満足感を感じられるようにしました。
- ・レシピの概要：かぼちゃをスチコンで加熱、冷凍ブロッコリーは解凍し、フライパンにごま油を熱して、にんにくを炒める。かぼちゃとブロッコリーを焼き色がつくまで炒め、しらすと醤油を加えて軽く炒める。

【副菜2】「トマトと枝豆の塩昆布チーズ和え」

- ・減塩の工夫：調味料は使わずに塩昆布とチーズの塩気で味付けをしました。
- ・レシピの概要：冷凍枝豆を解凍し、トマトは縦8等分のくし形切りにした後、斜め半分に切る。全ての具材を混ぜ合わせる。

《学生コメント》

【アピールポイント】

- ・子どもから高齢者の方まで楽しく食べられるように見た目や食感が楽しい献立にしました。
- ・タラの中華風あんかけでは見た目が淡白にならないように、にんじんと小松菜で彩りを良くしました。野菜を炒めて片栗粉でとろみをつけることで、かさを減らし食べやすくしました。
- ・かぼちゃとブロッコリーのじゃこ炒めには、香り付けとしてにんにくを使用することで薄味でも満足感を感じられるようにしました。
- ・トマトと枝豆の塩昆布チーズ和えでは、トマト、枝豆、チーズの異なる食感と彩りを楽しめるようにしました。



《 3班 》

メニュータイトル

『 秋の彩りお魚定食 』

メニューの概要

【主食】「トマトとしらすの炊き込みご飯」

- ・ 減塩の工夫： しらすや香味野菜である生姜を使うことで塩分を抑えました。
- ・ レシピの概要： 炊飯器に全ての材料を入れて炊飯する。

【主菜1】「鯖の和風アクアパッツァ」

- ・ 減塩の工夫： アサリのうまみを最大限に生かし、少ない塩分量でもおいしく仕上げました。
- ・ レシピの概要： 鯖の表面に塩を振り、水気をふき取る。各材料をホテルパンに並べ、混ぜ合わせた調味料を全体にかけてスチコンで加熱する。

【副菜1】「オクラと長いもの梅肉和え」

- ・ 減塩の工夫： かつお節を使用することで風味良く仕上げました。
- ・ レシピの概要： オクラと長いものを解凍する。ボウルに砂糖と梅びしおを入れて混ぜ、そこにオクラ、長いも、ささみ、かつお節を入れて和える。

【副菜2】「ごぼうサラダ」

- ・ 減塩の工夫： マヨネーズをつかうことで食塩量が少なくても味がしっかりついているようにしました。また、七味唐辛子を入れることでパンチを入れ飽きのこない味付けになるようにしました。
- ・ レシピの概要： ごぼうは解凍して、人参はごぼうと同じ細さに細切りして両方ともゆでる。温かいうちに下味をつけて冷ます。その後、にんじん、調味料を混ぜる。

《学生コメント》

【アピールポイント】

- ・ 献立全体が色鮮やかになるように工夫しました。
- ・ 梅やマヨネーズなどを使用し味に変化をつけました。
- ・ 全てのメニューに野菜を取り入れ、たくさんの野菜をおいしく食べられるようにしました。
- ・ 主食は、ご飯にトマトを入れて炊くという新しい組み合わせにし、香味野菜で減塩になるようにしました。
- ・ アクアパッツァのアサリやにんにくによってうまみを出し、食塩の量を抑えました。
- ・ ごぼうサラダはごまの風味や七味唐辛子の辛味を使って、減塩でも美味しく食べられるようにしました。



《 4班 》

メニュータイトル

『 果実香る 彩り和膳 』

メニューの概要

【主食】「ひじきとじゃこの炊き込みご飯」

- ・ 減塩の工夫： ひじきとじゃこのうまみを引き出し、素材の味を活かした。
- ・ レシピの概要： 米と水戻ししたひじき、しらす干し、水煮大豆、調味料と一緒に炊き込む。

【主菜1】「さばのニラもやしあんかけ」

- ・ 減塩の工夫： ごま油、しょうが、ニラによって風味をアップさせ、食塩量を抑えた。
- ・ レシピの概要： ニラ、もやし、にんじんで野菜のあんかけを作り、蒸し焼きした鯖の上にかける。

【副菜1】「かぶとみかんのサラダ」

- ・ 減塩の工夫： 酢を使用することで、食塩を抑えながらも満足感のある味付けにした。
- ・ レシピの概要： 茹でたかぶの根・葉とみかんを調味料と和える。

【副菜2】「さつまいものはちみつレモン煮」

- ・ 減塩の工夫： はちみつとレモンを使用することで甘めの味付けのメニューにした。
- ・ レシピの概要： 輪切りにした材料と調味料をさつまいもがやわらかくなるまで煮る。

《学生コメント》

【アピールポイント】

- ・ 彩りのよい食材を使用することで視覚的に楽しんでもらえると思う
- ・ ひじきとじゃこの炊き込みご飯はだしとうまみを生かし、減塩をした
- ・ さつまいものはちみつレモン煮はさつまいもとはちみつの甘みにレモンの酸味を加えさっぱりと仕上げた
- ・ かぶとみかんのサラダではオレンジのやさしい酸味と甘みを生かし、食塩を抑えた
- ・ さばのニラもやしあんかけにサバが絡み、ごま油を使用することで食欲をそそるよう工夫した



《 5班 》

メニュータイトル

『 ほっこり秋の和風定食 』

メニューの概要

[主食] 「えだまめとひじきの炊き込みご飯」

- ・ 減塩の工夫：だし汁と材料を一緒に炊き込みご飯にすることで少ない調味料でも美味しい炊き込みご飯になるようにしました。香り付けにごま油を加えることで香りでも料理を楽しめるように工夫しました。
- ・ レシピの概要：ひじきと油揚げと調味料と共に炊飯し、枝豆を混ぜる。

[主菜1] 「赤魚のおろしきのこあんかけ」

- ・ 減塩の工夫：ポン酢しょうゆを使用し、少ない食塩相当量でもさっぱりとした味付けになるようにしました。あんかけにすることで魚全体に味が回るようにしました。
- ・ レシピの概要：スチコンで焼いた赤魚におろしきのこあんかけをかける。

[副菜1] 「切り干し大根とツナのサラダ」

- ・ 減塩の工夫：ツナとマヨネーズと酢を組み合わせることで減塩を感じずに食べやすい味付けになるように工夫しました。
- ・ レシピの概要：茹でた切り干し大根とほうれん草を冷やし、ツナと調味料で和える。

[副菜2] 「3色胡麻和え」

- ・ 減塩の工夫：胡麻の香りやさつまいもとにんじんの素材本来の甘みを活かすことで少ない調味料でも満足感のある副菜にしました。
- ・ レシピの概要：蒸したさつまいもとにんじん、ゆでたオクラを調味料で和える。

《学生コメント》

[アピールポイント]

- ・ 出汁による旨味とポン酢やマヨネーズの酸味、胡麻の風味を引き立たせ、減塩献立でも食事を楽しめるように工夫しました。
- ・ 秋が旬である食材を多く使用し、秋の味覚を感じることができ、統一感のある献立にしました。
- ・ にんじんやほうれん草、オクラなどの緑黄色野菜を多く使用することで彩りよく仕上げました。
- ・ 切り干し大根、枝豆、きのこなど歯ごたえのある食材を取り入れ、満足感のある献立にしました。
- ・ 3色胡麻和えは食材を1cmのさいの目切りに揃え、食べやすくなるように工夫しました。

