

目次

■主食の部

料理No	料理名	春	夏	秋	冬	掲載頁
主食-001	青豆のおにぎり	○				20
主食-002	サラダライス	○				20
主食-003	たけのご飯	○				20
主食-004	菜の花とホタルイカのペペロンチーノ	○				20
主食-005	焼きつけ	○				21
主食-006	よもぎ餅	○				21
主食-007	笹巻き	○	○			21
主食-008	タマネギたっぷり水なしカレー	○	○			21
主食-009	にらとにんじんのチヂミ	○	○			22
主食-010	これぞ越中っ子ライスピッツァ	○			○	22
主食-011	枝豆とかまぼこのクイックピラフ		○			22
主食-012	おこりんぼのスパゲッティ 優しいリコッタのせ		○			22
主食-013	黒部ポークと夏野菜のカレー		○			23
主食-014	笹寿し		○			23
主食-015	さつまいもと枝豆入りカレーピラフ		○			23
主食-016	富山丼		○			23
主食-017	氷見手延べうどんの冷たいぶっかけ		○			24
主食-018	冷やしそうめん		○			24
主食-019	みょうが寿司		○			24
主食-020	里芋と小豆の炊き込みごはん		○	○		24
主食-021	いもがもち			○		25
主食-022	かずみ野おにぎり			○		25
主食-023	きのこの炊き込みご飯			○		25
主食-024	きびおこわ			○		25
主食-025	黒豆寿司			○		26
主食-026	黒豆パン			○		26
主食-027	菜めし			○		26
主食-028	富山風お好焼			○		26
主食-029	富山風お好み焼き			○		27
主食-030	とやま風シーフードカレー			○		27
主食-031	洋風富山の吹き寄せごはん			○		27
主食-032	越中昆菜飯			○	○	27
主食-033	押し寿司			○	○	28
主食-034	米粉のクレープ			○	○	28
主食-035	さつまいもとしらす干し大根のご飯			○	○	28
主食-036	さといもご飯			○	○	28
主食-037	3色里芋おはぎ			○	○	29
主食-038	大根めし			○	○	29
主食-039	とちもち(のしもち)			○	○	29
主食-040	土鍋で炊くにぎやかもっちり里いもおこわ			○	○	29
主食-041	ぶりぶりつるりん元気丼			○	○	30
主食-042	野菜たっぷり・白えびライスバーガー			○	○	30
主食-043	五穀米白海老ごはんと明太とろろソースのドリア風				○	30
主食-044	ブリの焼きおにぎり茶漬け				○	30
主食-045	手打ちそば	○	○	○	○	31
主食-046	パスタと野菜のスープ	○	○	○	○	31
主食-047	パンdeお手軽ピザ	○	○	○	○	31
主食-048	氷見牛の牛丼	○	○	○	○	31
主食-049	氷見の干物のおむすび	○	○	○	○	32
主食-050	ヘルシー大豆いっぱい丼	○	○	○	○	32
主食-051	ホットサンド	○	○	○	○	32
主食-052	みそかんばん	○	○	○	○	32
主食-053	焼肉丼	○	○	○	○	33
主食-054	野菜がおいしいカレーうどん	○	○	○	○	33

※○印はおすすめの季節です

青豆のおにぎり(雑おにぎり)



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	355kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	0.7g
炭水化物	77.3g
塩分	0.4g

主食
2

おにぎりで毎日しっかり朝ごはん！

朝ごはんは、脳が順調に働くためのエネルギー（ブドウ糖）を供給する重要な役割をもっているの、その源となるごはんなどの炭水化物は朝ごはんに欠かせません。

おにぎりは手間がかからず簡単で、細長いたる型や小さな団子状にすれば見た目も可愛らしく、子どもたちも食べやすくなるので、朝ごはんにおすすめです。

材料（4人分）

米	2カップ
昆布のだし汁	2カップ
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
えんどう豆	1/2カップ
大葉	8枚
桜の花(塩漬)	8個

作り方

- ① えんどうのさやから豆を取り出す。洗った米にだし汁、酒、塩を入れてよく混ぜ、えんどう豆を加えて炊飯する。
- ② 桜の花の塩漬は水につけて塩抜きし、水気を拭き取る。
- ③ ②炊き上げたえんどうご飯を8等分し、角のおにぎりを作る。おにぎりの底部に大葉を巻いて上部に桜の花をのせる。

出典／富山型食生活モデルメニュー [春夏編] (協力 富山県栄養士会)

サラダライス



1人当たりのサービング及び栄養量

主食
2

エネルギー	463kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	10.1g
炭水化物	77.5g
塩分	0.9g

主菜
1

副菜
1

春は食卓からやってくる！

春の休日の朝食、うららかな日差しのおかげで食卓に花が咲いたような「サラダライス」はいかが？

ドレッシングでカンタンに調味する洋風のちらし寿司で、いろいろな色の食材を揃えることで、栄養のバランスもよくなります。

材料（4人分）

ご飯	800g
ハム	4枚
レタス	1/4個
パセリ	少々
ミニトマト	8個
ゆで卵	2個
ドレッシング	大さじ2

作り方

- ① ハムは角切り、レタスは手でちぎる。パセリはみじん切り、ミニトマトは半分切る。
- ② ゆで卵は白身と黄身に分け、白身はみじん切り、黄身はざるでこしておく。
- ③ 温かいご飯はドレッシングで味をつけ、ハムとレタス、白身を混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り、黄身とパセリを散らし、ミニトマトをあしらう。

出典／富山型食生活モデルメニュー [春夏編第2版] (協力 富山県栄養士会)

たけのこご飯



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	396kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	2.6g
炭水化物	79.3g
塩分	0.7g

主食
2

副菜
0.5

材料（4人分）

米	3合
ゆでたけのこ	120g
うす揚げ	1枚
昆布のだし汁	500ml
酒	大さじ3
塩	小さじ1/3
醤油	大さじ1

作り方

- ① 米は炊く30分前にとく。
- ② たけのこは短冊切り、うす揚げは縦半分に切り、5mm位の細切りにする。
- ③ ②をひたひたの出し汁と砂糖、酒、塩で煮て、味付けする。
- ④ 米と材料を混ぜてご飯を炊く。ご飯が炊き上がったら醤油をかおり付けに入れる。

出典／富山型食生活モデルメニュー [春夏編] (協力 富山県栄養士会)

菜の花とホタルイカのペペロンチーノ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食
1

エネルギー	528kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	13.7g
炭水化物	77.1g
塩分	1.3g

主菜
1

副菜
1

富山に春を告げるホタルイカ

ホタルイカは3月頃から海岸近くに群れてきます。

いつもは刺身や甘露煮・酢の物など和風でいただくホタルイカを手軽なランチメニューにしました。菜の花のほろ苦さとホタルイカのうまみが、春を感じさせる1品です。

材料（4人分）

菜の花	1束
ホタルイカ	160g
たまねぎ	中1/2個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ2強
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
唐辛子	1/2本
パスタ	400g

作り方

- ① パスタをゆでる。ゆであがる直前に食べやすく切った菜の花を入れ、同時にゆで上げる。
- ② たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし、ホタルイカはさっとゆでておく。
- ③ オリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れたフライパンを熱し、香りが出たらたまねぎを炒め、①を入れ塩・こしょうで味を整える。
- ④ 最後にホタルイカを加え、混ぜ合わせる。

出典／富山型食生活モデルメニュー [春夏編第2版] (協力 富山県栄養士会)

焼きつけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	378kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	7.6g
炭水化物	68.5g
塩分	1.1g

主食
2

医薬の神様が、病気の人に「おけら草(今の母子草)」を飲ませたところ、たちまち回復したので、餅にまぜるようになったと伝えられています。春の野良仕事のなかま(午前中のおやつ)やこぼれ(午後のおやつ)、また、子どものおやつに、田んぼの土手のよもぎをつんで作ったそうです。もち草が入っているのにお腹に無理がこないと言われています。

材料 (4人分)

もち粉	300g
よもぎ	160g
お湯	150ml
油	大さじ1
(ごまみそ)	
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま	大さじ2

作り方

- ① ごまは炒り、みそと砂糖を混ぜてごまみそを作っておく。
 - ②きれいに洗ったよもぎはお湯で茹で、水にさらして、細かく切っておく。
 - ③もち粉にお湯150mlを少しずつ入れながらよくこねる。その中に②のよもぎを入れてよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさにこねて広げる。
 - ④鉄鍋に油を熱し、③を並べふたをして両面をこんがり焼く。
 - ⑤焼き上がった両面にごまみそをつけていただく。
- ※昔は専用の鉄鍋で作りましたが、フライパンで代用できます。
- ※よもぎは、春先に摘み、冷凍保存しておくとう便利です。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・入善町食協協)

よもぎ餅



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	611kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	1.4g
炭水化物	135.9g
塩分	0.2g

主食
2

材料 (4人分)

もち米	1.4kg
よもぎ	150g
小豆	280g
砂糖	560g
塩	3g

作り方

- (下準備)
もち米は前日に洗い、浸しておく。
- ①小豆は洗い、水から煮て柔らかくなったら砂糖、塩で味つけし練り上げてあんこを作る。
 - ②もち米を蒸す10分位前にざるに上げて水気を切っておき、蒸す。
 - ③蒸しあがったもち米を杵でつく。
 - ④つきあがったもちによもぎを細かく刻んで混ぜ込み、再度つく。
 - ⑤つきあがったもちを好みの大きさにちぎり、あんこを入れて形を整える。(餅生地80gにあんこ30gが目安)

出典/越中とやま食の王国ホームページ

(食の匠が教える伝統料理【射水市】)

笹巻き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	272kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	0.7g
炭水化物	58.6g
塩分	0.8g

主食
1

材料 (4人分)

もち米	300g
グリーンピース	20g
塩	3g
笹の葉	8枚
すげ	8枚
塩	6g

作り方

- ①もち米は、2~3時間水に浸し、ざるに上げて水切りをする。
- ②もち米にグリーンピースと塩3gを混ぜる。
- ③笹の葉を三角に折って、その中に②のもち米を入れて包み、すげで十文字に縛る。
- ④③と、塩6gを入れ、たっぷりの水で1時間程煮る。(落としぶたをする)
- ⑤鍋から取り出し水気を切る。

出典/越中とやま食の王国ホームページ

(食の匠が教える伝統料理【上市町】)

タマネギたっぷり水なしカレー



1人当たりのサービング及び栄養量
(ご飯のぞく)

エネルギー	231kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	10.8g
炭水化物	24.0g
塩分	1.8g

主菜
1

副菜
2

材料 (15皿分)

タマネギ(すりおろし)	中7個(1600~1700g)
カレールー(辛口)	1箱(250g)
サラダ油	大さじ2
(A)	
タマネギ	中1個
肉	500g
ジャガイモ	中3個(450g)
ニンジン	中1本(200g)
ニンニク	1片

※十分な水分を確保するために、なるべく新しいタマネギを使用することが望ましい。

作り方

- ①タマネギ7個を“おろし状態”になるまでミキサーにかける。
 - ②①を鍋に入れて火にかけ、水分がなくなる程度に軽く煮る。
 - ③別の厚手の鍋にサラダ油を熱し、(A)の材料を一口大に切って(ニンニクはスライスかみじん切り)よくいためる。
 - ④②のタマネギを加えて、野菜が軟らかくなるまで弱火で約15分煮込む。
- ※水は入れません。(タマネギの汁で水分は確保できます)
- ⑤いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かす。
 - ⑥再び弱火で約10分煮込んで完成。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A となみ野)

にらとにんじんのチヂミ



1人当たりのサービング及び栄養量
(1枚分)

	エネルギー	194kcal
主食 0.5	たんぱく質	3.6g
	脂質	7.7g
副菜 0.5	炭水化物	27.2g
	塩分	0.5g

覚めてもおいしく、お弁当にもぴったり!! 子供から大人までみんな大好きなおむすびです。おむすびを持って出かけましょ!!

材料 (4枚分)

にら	50g (1/2袋)
にんじん	50g
薄力粉	100g
葛粉	大さじ2
塩	少々
お水	150cc程
白いりごま	大さじ2
ごま油	適量
たれ	お好みで

作り方

- ① にらは3センチ長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ② ボウルに薄力粉、葛粉、塩を混ぜ、お水を少しづつ加え混ぜる。
- ③ ①②白炒りごまをざっくりと合わせ、フライパンでふたをして、両面焼く。
- ④ たれをつけて食べる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ

(こどもに教えたかんたんやまクッキング)

これぞ越中っこライスピザ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1	エネルギー	577kcal
主菜 1	たんぱく質	42.9g
副菜 1	脂質	23.5g
牛乳 乳製品 1	炭水化物	45.5g
	塩分	3.2g

入賞者から一言

栄養バランスばっちり

材料 (4人分)

米(コシヒカリ)	1合
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4本
乾燥ひじき	大さじ1
ツナ缶	1缶
昆布茶	大さじ1
お酒	大さじ1
牛乳	100cc
甘エビ	8尾
しょうゆ	小さじ1
すめいか(ホタルイカで代用可)	1ハイ
ミニトマト	4個
オクラ	5本
ミニアスパラ	20本
ベーコン	1枚
赤・黄色ピーマン	各1個
にんにく	1片
ピザ用チーズ(細切り)	大さじ8
クレイジーソルト・胡椒	各適量
マヨネーズ	大さじ4
バター	大さじ1/2

作り方

(下ごしらえ A)

- ひじきは水で戻しておく、にんじん、玉ねぎはみじん切り、ツナ缶の油を切っておく
- ① 炊飯器にお米、牛乳を入れ、1合の目盛りまで水を足す。
 - ② ①に(A)、昆布茶、醤油を入れて炊く(炊いている間に下ごしらえ)
オクラ、ミニアスパラを軽く茹でてそれぞれ5mm幅の小口切り、1/2に切る、ベーコンは1cmの角切り、にんにくはみじん切り、イカ、ピーマンは1.5cmの角切り、甘エビは4等分に切る、ミニトマトは輪切りで4等分する
※イカとミニトマトにクレイジーソルトと胡椒を振っておく
 - ③ フライパンにバターを溶かしてにんにく・ベーコンを炒め、甘エビ・イカを入れてよく炒め、ピーマンを入れて軽く炒める
 - ④ 炊いたご飯と炒めた具を混ぜ合わせ、8等分にして直径12cmの大きさに平らにする
 - ⑤ 天板にシートを引いて、④を並べる。マヨネーズをぬり、具を並べてチーズをのせたら200℃のオーブンで10分焼く

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト(神奈川県、会社員)

枝豆とかまぼこのクイックピラフ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	502kcal
主菜 1	たんぱく質	12.7g
	脂質	11.3g
副菜 1	炭水化物	85.3g
	塩分	1.4g

夏の料理はスピーディーに

夏の盛りともなれば、台所に立つのが少し億劫になる日もあります。火をなるべく使わないで、手間をかけずに作りたいもの。手を抜くわけではないけれど、「クイックピラフ」で、しっかり栄養をとりましょう。

材料 (4人分)

冷ご飯	800g
コーン(ゆで)	120g
枝豆(ゆで)	120g
かまぼこ(赤巻き)	80g
塩昆布	16g
バター	40g
こしょう	少々
オープンペーパー	30cm×4枚

作り方

- ① オープンペーパーを広げ、4等分した冷ご飯・角切りにしたかまぼこ・コーン・枝豆・塩昆布の順にのせ、最後にバターとこしょうをふり、ホイル焼きの要領で包む。
- ② 電子レンジで加熱し、広げてよく混ぜ合わせる。(1人前2分程度)

出典/富山型食生活モデルメニュー [春夏編第2版] (協力 富山県栄養士会)

おこりんぼのスパゲッティー 優しいリコッタのせ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1	エネルギー	469kcal
副菜 2	たんぱく質	15.1g
	脂質	19.2g
牛乳 乳製品 1	炭水化物	58.6g
	塩分	1.0g

本当の名前はイタリア語でアラビアータ。日本語で「おこりんぼ」という意味です。手作りリコッタチーズで優しさをプラス! 生のトマトを使うとフレッシュで優しい「おこりんぼ」ですね。

材料 (2人分)

(リコッタチーズ)	
牛乳	200cc
レモン汁	大さじ2
塩	少々
(スパゲッティー)	
トマト	2個
ベーコン	1枚
にんにく	1/2かけ
唐辛子	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
スパゲッティー	120g

作り方

- ① リコッタチーズを作る。お鍋に牛乳、塩、レモン汁を入れ、中火にかける。お鍋をまわしながら火にかけているとだんだん固まるので、固まってきたらキッチンペーパーをひいたざるにあける。
- ② トマトソースを作る。トマトは1センチ角に切る。ベーコンは5ミリ幅に切る。フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ火にかける。焦がさないように香りを出す。ベーコンを入れ、カリカリに炒める。トマトを入れ、トマトがソース状になるまで煮込む。味見をして塩を加える。
- ③ スパゲッティーを茹でる。袋の後ろに書いてある時間より1分前で火を止め、ざるにあけ、②のトマトソースの中に入れる。スパゲッティーとトマトソースを中火にかけながらしっかり絡める。
- ④ お皿にスパゲッティーをのせ、リコッタチーズをのせる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ(こどもに教えたかんたんやまクッキング)

黒部ポークと夏野菜のカレー



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	551kcal
主菜 2	たんぱく質	18.3g
	脂質	10.5g
副菜 1	炭水化物	92.0g
	塩分	1.7g

材料 (4人分)

ご飯	800g
豚肉	200g
たまねぎ	1個
サラダ油	大さじ1
なす	3本
かぼちゃ	1/8個
オクラ	5本
カレールー	60g

作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 豚肉は一口大に切り、たまねぎは薄切り、なす・かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で油を熱し、たまねぎをよく炒め、豚肉・なす・かぼちゃの順に加え、さらに炒める。
- ④ ③に水を入れ、煮込みルーを加え仕上げする。
- ⑤ 器にご飯を盛りルーをかけ、最後にゆでたオクラをあしらう。

出典／富山型食生活モデルメニュー [春夏編第2版] (協力 富山県栄養士会)

笹寿司



1人当たりのサービング及び栄養量 (1ヶ分)

主食 1	エネルギー	176kcal
主菜 1	たんぱく質	7.1g
	脂質	4.1g
	炭水化物	27.8g
	塩分	1.4g

6月の田祭りのときや、客をもてなす料理として、おばあちゃんの素朴な味として伝わっている料理です。青々とした柔らかい笹に包んだ笹寿司は、食欲がなくなる梅雨から夏にかけて、どこの家庭でもよく作られます。

材料 (4人分)

米	カップ4
塩さば	半身
酢	カップ1/2
寿司用生姜	20枚
レモン	1/2個
笹の葉	40枚
山椒の葉	20枚

作り方

(下ごしらえ)

- ・笹の葉は、両方切り落とし、きれいに洗い布巾でふく。
 - ・塩さばは薄く切り、2時間ほど酢につけた後、汁気を切る。
 - ・レモンはいちょう切りにする。
- ① ごはんを炊き、合わせ酢(A)を混ぜる。20個のおにぎりを作る。
 - ② 笹を広げ、おにぎりをのせ表面を平らにし、上に塩さば、生姜、レモン、山椒の葉の順にのせ、笹の葉で十文字に包む。
 - ③ 押し寿司用の箱にきっちり並べ、重石をして一晩おく。
- ※笹の葉の裏には除菌作用があるので、裏側にごはんをのせることがポイントです。山椒の新葉を乗せると香り豊かな笹寿司になります。

出典／とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・小矢部市食協協)

さつまいもと枝豆入りカレーピラフ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1.5	エネルギー	493kcal
副菜 1	たんぱく質	11.7g
	脂質	10.6g
	炭水化物	85.0g
	塩分	2.5g

材料 (4人分)

米	2カップ
ベーコン	
タマネギ	
さつまいも	
枝豆	1カップ
(ゆでてさやからだしたものを)	
オリーブオイル	小さじ2
バター	6g
カレー粉	大さじ2
固形コンソメ	1.5個
塩、コショウ	少々

作り方

- ① 米はといでザルに上げ水気をきっておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。タマネギ、さつまいもは1cm角に切る。
- ③ 大きめのフライパンにオリーブを熱し、ベーコンを炒める。ベーコンがカリカリになったらタマネギを入れさらに炒める。
- ④ ③に塩、コショウカレー粉を入れて炒め、①の米を入れ、混ぜる程度に炒める。
- ⑤ ⑥を炊飯器に移し、水380ccとさつまいも、固形スープの素を入れ、普通に炊く。炊き上がった枝豆を加え混ぜ合わせる。

出典／J A 富山県女性組織協議会 (J A くらべ「食育推進レシピ」)

富山丼



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	349kcal
主菜 1	たんぱく質	11.5g
副菜 1	脂質	1.5g
	炭水化物	71.2g
	塩分	1.4g

「富山丼」は、シロエビであしらった花火のような模様が夏らしく、ビタミンCなどの栄養素を多く含むトマトがたっぷり、オクラや長いものネバネバ感が食べやすさを引き立てています。

材料 (4人分)

コシヒカリ	2合
とろろ昆布	20g
シロエビ	100g
ミニトマト(赤・黄)	4個
長いも	60g
オクラ	4本
のり	適量
だし汁	80ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
しょう油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1

作り方

- ① お米を洗って炊く。
- ② おくらとシロエビをゆでておく。
- ③ ミニトマトは半分に切る。長いもは0.5センチ角に切る。オクラは輪切りにする。
- ④ どんぶりにご飯を入れて、とろろ昆布をうすくのせる。黄色と赤色のミニトマトを円を書くように交互に並べる。
- ⑤ トマトの円の中にオクラと長いもを盛って最後にシロエビを放射状に並べる。
- ⑥ だし汁としょうゆとみりんを混ぜたものを上からかけて食べる。

出典／富山型食生活モデルメニュー [春夏編] (協力 富山県栄養士会)

H19「我が家の食育メニューコンテスト」入賞作品 (高岡市、短大生)

氷見手延べうどんの冷たいぶっかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	480kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	6.8g
炭水化物	83.3g
塩分	8.4g

主食 2

氷見手延べうどんの特長は、もちっとした食感とつるつるした喉越し。冷麺で食べると、その特長がより際立ちます。つけだれには、薄口の醤油を使うのがおすすめ。国産小麦の香ばしさと、麺がもつまるやかな風味を実感できます。

材料 (1人分)	作り方
氷見手延べうどん 100g (乾麺)	① 大きめの鍋でお湯を沸かす。お湯の量は、乾麺の量の10倍以上が目安。1人前(100g)なら、約1リットルを沸かす。 ② 再び沸騰して麺が浮いてきたら、箸で優しくほぐす。麺がお湯のなかで軽くまわる程度に、鍋の火力を調整する。ゆで時間は、約8分が目安。 ③ 茹であがったら麺を取り出し、冷水で揉むようにして洗う(氷水が効果的)。表面のぬめりを取り、麺を十分に冷やす。 ④ 麺を器に盛りつけ、卵黄や薬味をのせる。
だし汁 300cc	
しょうゆ 大さじ1	
みりん 大さじ1	
塩、砂糖 少々	
卵黄	
薬味 (きざみ海苔、生姜、佃煮、みょうが、梅干しなど)	

出典/越中とやま食の王国ホームページ (おうちでできるプロの味)

冷やしそうめん



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	329kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	1.4g
炭水化物	69.5g
塩分	6.0g

主食 1.5

砺波の特産「大門(おおかど)素麺」は、江戸時代の後期嘉永元年(1848年)に、加賀前田藩の御用素麺を製造していた能登の蛸島から製法を継承し、全国的にもめずらしい丸髷の形を呈している手延素麺です。原料の一等小麦を庄川の清らかな水でこね合わせ、何回もよりをかけながら、細かく長く伸ばしたもので、砺波市大門地区で、晩秋から初冬にかけて生産されています。

材料 (4人分)	作り方
大門そうめん 1包	① 干しいたけは水につけてもどし、(A)の調味料で煮含める。 ② 鍋に昆布のだし汁と、しいたけのもどし汁を入れ、沸騰したら、しょうゆ、砂糖、酒を入れ、ひと煮立ちさせ、冷ます。 ③ 青じその葉は細かく刻み、生姜はすりおろす。 ④ 大門素麺は、まげ目に沿って半分に割っておく。 ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れて、箸でほぐしながら、3分位ゆでる。吹き上がったら、コップ1杯の冷水を加え、再び煮立てる。 ⑥ 麺が茹でたら、ザルにとり、冷水で洗って、ぬめりを取り、水気を切っておく。 ⑦ そうめんを器に盛り、上にしいたけ、薬味を飾る。 ※サラダそうめんやパスタのように夏野菜と一緒に炒めてもおいしいです。 ※大門そうめんは長いので、2つ割りに使います。
干しいたけ 4枚	
もどし汁 カップ1/2 (A)	
砂糖 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
(薬味) 青じその葉 4枚	
生姜 1片 (つゆ) 昆布のだし汁と しいたけのもどし汁 カップ1と1/2	
しょうゆ 大さじ2	
砂糖 小さじ2	
酒 小さじ2	

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・砺波市食改協)

みょうが寿司



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	403kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	4.3g
炭水化物	80.3g
塩分	0.3g

主食 2
副菜 0.5

みょうが寿司は、祭事などでのもてなし料理として昔から各家庭で作られており、県内では五箇山や富山市(旧大山町)小佐波地区のみょうがが有名です。みょうがの甘酸っぱく、さっぱりした味が食欲を刺激し、ご飯もしっかりと食べられます。

材料 (4人分)	作り方
ご飯 4杯	① みょうがは良く洗い、沸騰したお湯でさつとゆがき、(A)の甘酢に漬けておく。その後、縦の薄切りにする。 ② ご飯が炊き上がったら、甘酢ですし飯にする。 ③ ②にみょうがと枝豆を加え、笹の葉の上に盛り付ける。
みょうが 8個	
枝豆 60g	
(A)甘酢	
酢 大さじ3	
砂糖 大さじ1	
塩 小さじ1/3	

出典/富山型食生活モデルメニュー [春夏編] (協力 富山県栄養士会)

里芋と小豆の炊き込みご飯



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	506kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	2.9g
炭水化物	103.0g
塩分	2.2g

主食 2
副菜 1

(入賞者から一言) 里芋と小豆の相性が良く、柔らかくてかみやすいので歯が悪い方にも食べやすい

材料 (4人分)	作り方
米 3カップ	(下ごしらえ) ・小豆はさっと洗ってたっぷりの水に1晩つけておく ・米は洗って1時間ほどおく ・油揚げは湯通しして油抜きをし、5mm位に切る ・里芋は皮を剥いて適当な大きさに切る ① 鍋に小豆と水を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして約15分間茹でた後、ゆで汁を捨て、さつと水で洗って水気を切る ② 鍋に下ごしらえした材料と(A)を入れて炊く ③ 炊きあがったら20分程蒸らして全体をざっくり混ぜてできあがり
里芋 270g	
小豆 1/2カップ	
油揚げ 1枚	
(A)調味料	
だし 660ml	
酒・みりん 各大さじ1	
塩 小さじ1/2	
薄口醤油 大さじ1と1/2	

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (岡山県、無職)

いもがもち



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	224kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.9g
炭水化物	49.3g
塩分	0.4g

主食
1

昔、米は貴重だったので、米の節約のため、売りに出せない小さい里芋とくず米をいっしょにつぶして作りました。食べ物大切に昔の人の知恵が感じられます。

里芋は地方によっては、チボ芋、子芋、芋の子と呼ばれ、富山県では、タイモともいいます。子孫繁栄のめでたい野菜として正月料理や祝い膳に縁起物として使われます。

材料 (4人分)	作り方
うるち米 100g	① 里芋は皮をむき、乱切りにする。
もち米 50g	② 炊飯器に、洗ったうるち米ともち米を加え、その上に里芋を並べ、炊く。(水加減はご飯を炊くときと同量でよい。)
里芋 90g	③ 炊き上がった後、塩少々振り、つぶして丸める。
(小豆あん)	④ 小豆あんや砂糖と塩少々入れたきなこをつける。 〔小豆あんの作り方〕
小豆 180g	・水と小豆を火にかけて沸騰したら、湯を捨て渋切りする。再び水を加え、小豆が軟らかくなったら余分な汁を捨て、砂糖、塩を入れて練り、固めながら味をなじませる。
砂糖 カップ2	※炊き上がった米と里芋をほどよくつぶすことがおいしく仕上げるポイントです。
塩 小さじ1/2	※すりごまをつけてもよいでしょう。
(きな粉)	※あんこやきな粉の甘味は、好みで量を加減しましょう。
きな粉 大さじ2	
砂糖 大さじ1	
塩 小さじ1/3	

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・滑川市食改協)

かずみ野おにぎり



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	315kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	0.7g
炭水化物	69.3g
塩分	0.9g

主食
1

副菜
1

米、里芋の産地である上市町加積地区では、昔から収穫時には、早朝から、男性について主婦も野良仕事に出かけました。そのため、手早く作れる食事として、あり合わせの野菜を混ぜ込んだおにぎりを作りました。

いつ頃からか、「かずみ野おにぎり」と呼ばれるようになり、季節感のある素朴な味は大切に受け継がれ、子ども達からも「なかま」(おやつ)として好まれています。

材料 (4人分)	作り方
米 カップ2	① 米はよく洗い、水に1時間程浸しておく。
水 カップ2	② 里芋は皮をむき、いちよう切りにする。
里芋 100g	③ かぶは皮をむき、いちよう切りにする。葉は2cm長さに切り、かぶとともに塩をふり、軽く漬けておく。(※ごはんには混ぜるときは、水気をよく切る)
葉付きかぶ 40g	④ 干しずいきは、ぬるま湯でもどし、2cm長さに切る。鍋に干しずいきと(A)の調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮つめる。
干しずいき 6g	⑤ ①の米に②の里芋を入れて炊く。
塩 少々	⑥ 炊き上がった後、③と④を入れ、ざっくりと混ぜる。冷めてからボール大のおにぎりにする。
しょうゆ 大さじ1	※ごはんを炊く時、昆布(5cm角)を入れるとさらにおいしくなります。
酒 小さじ1	※季節によって、桜えび、しらす干しを入れても風味があり、おいしいです。
砂糖 小さじ1	
水 カップ1/2	

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・上市町食改協)

きのこの炊き込みご飯



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	324kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	1.0g
炭水化物	72.3g
塩分	1.5g

主食
2

副菜
1

山村の食卓では、秋には欠かせない炊き込みご飯です。きのこだけの時や、さつまいも、里芋、栗等を入れて、おいしく食べることができます。

材料 (4人分)	作り方
米 カップ2 (300g)	① 米は洗って普通の水加減をし、出し昆布を入れて20分くらい浸す。
しめじ 50g	② きのは石づきを取り、房を分けておく。エリンギはななめ切りにする。
舞たけ 50g	③ さつまいもや里いも等を入れる場合は1.5cm角ぐらいのサイコロに切る。
えりんぎ 50g	④ 米に②のきのこ等と酒、塩、しょうゆを加え、ひと混ぜして炊く。
(各種きのこ)	※もち米で炊きおこわにしてもおいしいです。
むき栗 100g	
出し昆布 10cm角	
酒 大さじ2	
塩 小さじ1と1/2	
しょうゆ 小さじ1	

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・朝日町食改協)

きびおこわ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	403kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	3.0g
炭水化物	83.0g
塩分	0.4g

主食
2

いなぎびは、古くから一度も品種改良されず、実って種が落ちて翌年の種になるといった自然のままのかたちで栽培されていました。黒部川のきれいな水ときび独特の風味が珍重され、おむこさんがそのおいしい味にだまされて、お嫁さんの里へ喜んできたことから、この地方では、いなぎびを「むこだまかし」といいます。

材料 (4人分)	作り方
もち米 320g	① もち米といなぎびをいっしょに入れてよくとき、水に一晩浸す。
いなぎび 80g	② 黒豆は、砂糖、しょうゆで味をつけ、やわらかく煮て一晩おく。
黒豆 40g	③ もち米といなぎびの水をきり、蒸し器で1時間程蒸す。途中で「シト」をうつ。
砂糖 大さじ1/2	④ 蒸し上がった後ポウルに移し、②の黒豆を加えながら混ぜ合わせる。
しょうゆ 大さじ1/2	※シト(水)を打つ時は、まんべんなく混ぜ合わせましょう。
(シト用)	
水 カップ1/2	
塩 少々	

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・黒部市食改協)

黒豆寿司



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	716kcal
主食 3	たんぱく質	19.3g
	脂質	7.1g
主菜 1.5	炭水化物	136.1g
	塩分	2.2g

材料（人分）

米	1升
黒豆	1カップ
水	9カップ
酒	大さじ5
さば(焼いたもの)	1尾
焼きのり(A)	10枚
酢	1カップ
砂糖	1カップ
塩	大さじ1
(B)	
酢	大さじ4~5
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

- ① 黒豆は一晩水に浸して柔らかくしておく。
- ② 米は同量の分量の水と酒を加えて30分以上おき、スイッチを入れる直前に黒豆を加えてご飯を炊く。
- ③ ②に合わせ酢(A)を全体に回しかける。
- ④ さばの身をほぐし、合わせ酢(B)を漬けておく。
- ⑤ 押し器や蓋は酢水につけて湿らせておく。
- ⑥ 押し器に②のすし飯の半分を敷き、その上に④のさばを広げ、残りのすし飯をのせる。
- ⑦ 押し蓋をして重石をのせ、7~8時間おく。
- ⑧ 型から外し、好みの大きさに切り、焼きのりをのせ、器に盛る。

出典/J A富山県女性組織協議会（J Aくらべ「食育推進レシピ」）

黒豆パン



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	203kcal
主食 1	たんぱく質	3.8g
	脂質	1.8g
	炭水化物	41.0g
	塩分	0.8g

材料（4人分）

米粉	200g
イースト	4g
黒米	小さじ2
水	140cc
(A)	
なたね油	小さじ1
メープルシロップ	小さじ1
塩	3g

作り方

- ① ボウルに米粉とイーストを入れてよく混ぜる。
- ② 鍋に黒米と水100ccを入れて火にかけ、沸騰したら約3分ゆでる。黒米はザルにとりゆで汁は水と合わせて210ccにする。
- ③ ②と(A)をよく混ぜ、①に加えて混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートを敷いた型に①を入れ、表面が乾かないようにラップをかけ、1時間前後発酵させる。
- ⑤ 生地の高さが1から1.5cm増したらラップをはずし、160℃のオーブンで約40分焼く。

出典/J A富山県女性組織協議会（J Aくらべ「食育推進レシピ」）

菜めし



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	288kcal
主食 2	たんぱく質	6.2g
	脂質	1.8g
副菜 0.5	炭水化物	61.8g
	塩分	0.8g

白いご飯に大根の葉を混ぜます。大根の葉にはビタミンがあり、捨てずに料理に使っていました。子供たちのカルシウム補給に今では、しらすやごまを混ぜています。

材料（4人分）

米	カップ2
大根菜	1/2本分
塩	小さじ1/2
白ごま	小さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ2

作り方

- ① 米は普通に炊く。
 - ② 大根の葉は茹でて細かく刻み、水気を絞って空炒りし、塩をふっておく。
 - ③ 白ごまとちりめんじゃこを空炒りにする。
 - ④ ②と③をご飯に混ぜる。
- ※大根菜は茹ですぎないで、シャキシャキと歯ざわりが残るように仕上げましょう。

出典/とやまの郷土料理（富山県食生活改善推進連絡協議会・立山町食協協）

富山風お好み焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	684kcal
	たんぱく質	30.8g
主菜 3	脂質	20.2g
	炭水化物	88.7g
副菜 1	塩分	2.0g

（入賞者から一言）

地場産野菜でボリュームたっぷり、カロリー控えめ！

材料（4人分）

小麦粉	400g
卵	4個
キャベツ	200g
里いも	大さじ3
(すりおろし)	
白ねぎ	1束(3本)
小えび	50g
昆布	10g
豚肉	薄切り8枚
紅しょうが	適量
ソース	適量

作り方

- ① キャベツと白ねぎは千切り、里いもは皮をむいてすりおろす、昆布ははさみで細切り
- ② 小麦粉、卵、適量の水を混ぜあわせ生地をつくる
- ③ ①の具材を入れて混ぜる
- ④ 熱したフライパンで③を1人分ごとに焼き、片面が焼き上がったなら、豚肉をのせ、ひっくり返す
- ⑤ 両面が焼き上がったなら、皿にのせ、ソースをぬり、紅しょうがをのせる

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト（南砺市、高校生）

富山風お好み焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	305kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	9.2g
炭水化物	37.7g
塩分	2.2g

材料 (4人分)

小麦粉	160g
だし汁	カップ1
卵	1個
長いも	80g
キャベツ	200g
イカ	ばい(80g)
白海老(干し)	12尾
サラダ油	大さじ2
お好み焼きソース	大さじ4
かつお節	適量
紅しょうが	20g
黒とろろ昆布	適量

作り方

- ① ボウルに卵をときほぐし、だし汁、小麦粉、すりおろした長いもの順に加え混ぜる。
- ② ①にキャベツのせん切り、食べやすく切ったイカを加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②の生地を丸く広げ、白えび(干し)、黒とろろこんぶを乗せ、両面を焼く。
- ④ 皿に盛り、ソースとかつお節、紅生姜を飾る。

出典/富山型食生活モデルメニュー [秋冬編] (協力 富山県栄養士会)

とやま風シーフードカレー



1人当たりのサービング及び栄養量

主食	2	エネルギー	557kcal
主菜	1	たんぱく質	15.6g
副菜	1	脂質	15.8g
		炭水化物	89.0g
		塩分	2.3g

ふくらぎ、するめいか、白えびなど地場産魚いっぱいカレー

材料 (4人分)

ご飯	4杯
するめいか	1杯
ふくらぎ(切り身)	小2切れ
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	少々
干し白えび	中12匹
白ねぎ	2本
人参	1/3本
カレールー	1/2箱
サラダ油	大さじ1と1/2

作り方

- ① するめいかは5mm幅の輪切りにし、熱湯をかけておく。
- ② ふくらぎは一口大に切り、みりん、醤油、酒に漬け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 干し白えびはひげを除き、熱湯をかけておく。
- ④ 白ねぎは1cmの斜め切り、人参は皮を除き、いちょう切りにする。
- ⑤ サラダ油で材料を炒め柔らかくなったら、するめいか、白えびを加えて中火でしばらく煮、火を止めてカレールーを加える。
- ⑥ 揚げたふくらぎはトッピングする。

出典/富山版食事バランスガイド (協力 富山県栄養士会)

洋風富山の吹き寄せごはん



1人当たりのサービング及び栄養量

主食	3	エネルギー	691kcal
主菜	2	たんぱく質	25.4g
副菜	1	脂質	10.4g
		炭水化物	117.6g
		塩分	2.2g

(入賞者から一言)
富山の秋の味覚を洋風に食す

材料 (4人分)

富山米	3合
鮭	250g
栗(ゆでたもの)	12個
しめじ	1パック
人参	1/3本
れんこん(細め)	5cm
白ワイン	大さじ2
コンソメの素	固形1個
プロセスチーズ	30g
バター	20g
バジル	10g
塩・コショウ	小さじ2/3 少々

作り方

- ① 米を洗い、ザルに上げ、30分ほど置く
- ② 鮭は食べやすい大きさに削ぎ切りし、塩コショウをふり、グリルで焼く
- ③ 人参は短冊切りにし、れんこんは縦半分に切って薄切りし、水に5分くらいさらす。シメジは房を分ける
- ④ チーズは小さなサイコロ型に切り、コンソメの素は砕いておく
- ⑤ 炊飯器に米、分量の水、白ワイン、コンソメ、塩小さじ2/3、栗、しめじ、人参、れんこんを入れて軽く混ぜ、鮭をのせて炊く
- ⑥ 炊きあがったらバターとチーズを加え、さっくりと混ぜ、器に盛りバジルを散らす

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト
(北海道、団体職員・主婦)

越中昆菜飯(えっちゅうこんさいめし)



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	357kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	2.1g
炭水化物	73.0g
塩分	2.1g

(入賞者から一言)
富山のお米に海草類や秋冬野菜を合わせた手軽で、美味しく、ヘルシーな逸品です

材料 (4人分)

富山米	2カップ
しらす	20g
大根	100g
大根の葉	50g
ごぼう	50g
人参	50g
だし昆布	4g
糸寒天	4g
とろろ昆布	10g
白ごま(炒ったもの)	大さじ1
のり	少々
塩	小さじ1
日本酒	大さじ2

作り方

- ① 大根、人参は皮付きのまま千切りに、ゴボウはさがきにし、しばらく水にさらした後、ザルに上げる
- ② だし昆布はキッチンばさみで細切りに、糸寒天は10分くらい水につけた後、水気を切る
- ③ 米を洗い、15分くらい浸水させた後、ザルに上げ水気を切り、炊飯器に入れ、①、②と塩、日本酒を加え、通常の水加減で炊く
- ④ 大根の葉は細かくきざみ、クッキングシートに広げ、4分前後電子レンジにかけ、水分と苦味をほどよく飛ばしたら、しらすを加え、更に1~2分加熱した後、白ごまを混ぜ合わせる
- ⑤ 炊きあがったご飯を器に盛り、④、とろろ昆布、のりを添える。

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト (小矢部市、高校講師)

押し寿司



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	393kcal
主食 2	たんぱく質	9.6g
	脂質	3.1g
主菜 1	炭水化物	77.9g
	塩分	1.1g

富山のおもてなし料理といえば押し寿司

おもてなし料理の押し寿司は、おばあちゃんの素朴な味として将来に伝えたい料理です。使う魚はさばの代わりに塩鮭を用いますが、美味しいお米が取れる富山ならではの一品です。

材料 (4人分)

ご飯 800g
焼きさば 80g
(A)
酢 40ml
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1

作り方

- ① (A)の合せ酢を作り、そのうち大さじ1を焼きさばにかけておく。残りはご飯に混ぜ合わせ寿司飯を作る。
- ② 型に半量の寿司飯を入れ平らにならし、さばを散らしさらに寿司飯をのせ最後に板海苔をのせる。
- ③ 押し蓋をした上から重石をのせ、一晩おく。
- ④ 型から外し、好みの大きさに切り、器に盛る。

出典/富山型食生活モデルメニュー [秋冬編第2版] (協力 富山県栄養士会)

米粉のクレープ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1	エネルギー	481kcal
	たんぱく質	12.8g
主菜 1	脂質	14.9g
	炭水化物	72.9g
果物 1	塩分	1.0g

休日の朝、親子で楽しくクッキングクレープだからってお菓子ばかりじゃありません。今日は、小麦粉の代わりに米を使います。

米粉(上新粉)入りの生地は、モチモチしてひと味違う美味しさです。野菜や肉類、果物などバランスも考えて、くるくる巻きましょう。とても食べやすく、何より自分で作るから楽しいよ!

材料 (4人分)

上新粉 200g
片栗粉 40g
卵 2個
砂糖 大さじ2
牛乳 240ml
水 50ml
サラダ油
(A)
コースハム 4枚
レタス 4枚
きゅうり 4枚
(B)
いちぢくジャム大さじ2
クリームチーズ大さじ2
バナナ 1本
りんご 1/2個
キウイ 1個

作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、粉類を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳と水を合せてたものを3回に分けて!に加え、さらに混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、①の生地を薄く流し8枚のクレープを作る。
- ④ 4枚に(A)を巻く。
- ⑤ 残り4枚に、いちぢくジャムとクリームチーズを塗り、カットした果物を巻く。(バナナにはレモン汁をかけると変色しない)
- ⑥ 皿に盛り付けパセリをあしらう。

出典/富山型食生活モデルメニュー [秋冬編第2版] (協力 富山県栄養士会)

さつまいもとしらす干しのご飯



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	658kcal
	たんぱく質	14.1g
主菜 1	脂質	13.8g
	炭水化物	113.8g
副菜 1	塩分	3.3g

材料 (4人分)

米 3カップ
こんぶだし汁 3と1/3カップ
さつまいも 300g
油あげ 2枚
しらす干し 40g
刻みこんぶ 10g
揚げ油 (A)
醤油 大さじ1と1/2
塩 小さじ1
酒 大さじ2

作り方

- ① 米はとぎ洗いし、水切りしてこんぶだし汁に30分浸しておく。
- ② さつまいもは皮のまま1.5cmくらいの角切りにし、水けをふき、揚げ油を熱して、からりと揚げる。
- ③ 油あげは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。しらす干しは、ぬるま湯でさっと洗う。刻みこんぶは10分間ぬるま湯に漬けてもどし、砂を洗い落として1cm長さに刻む。
- ④ ③を(A)に10分ほど浸し、汁ごと①に入れて炊き上げる。蒸らしてから②を入れて、さっくりと混ぜる。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

さといもご飯



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	473kcal
	たんぱく質	9.2g
副菜 1.5	脂質	1.1g
	炭水化物	101.6g
	塩分	1.8g

材料 (4人分)

米 3カップ
さといも 12個
(煮汁)
だし汁 3カップ
酒 大さじ1.5
薄口醤油大さじ1/2
塩 小さじ1/2
焼きのり 適量
塩 少々

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗って、ざるにあげる。
- ② さといもは洗って、上下を切り落とし、縦に皮をむいて塩をふりかけ、こすり合わせてぬめりを取り、洗って、塩を加えた水で5分ゆで、水気を切る。
- ③ 煮汁を合わせて米を入れ、中火にかけて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら②のさといもを上のにせ、ふつうに炊きあげて火をとめ、15分蒸らす。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせて器に盛り、焼きのりを散らす。

※炊き込みご飯の具は、季節感のある材料の一つでも入れると、ぐんと引き立ちます。春はたけのこやふき、秋はくりやきのご類、いも類など。とり肉、油あげ、ぶた肉などは好みで、相性のよいものと合わせます。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

3色里芋おはぎ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	709kcal
主食 2	たんぱく質	19.4g
	脂質	4.0g
副菜 1	炭水化物	45.9g
	塩分	1.0g

材料 (4人分)

里芋	250g
もち米	2.5合
うるち米	0.5合
塩	小さじ1
きな粉	20g
小豆	1カップ
枝豆	50g
砂糖	
塩	

作り方

- (したごしらえ)
- ・里芋は皮をむき乱切りにする。
 - ・米は30分前に洗っておく。
 - ・きな粉は好みで砂糖、塩を加える。
 - ・小豆は砂糖、水を加え、小豆が柔らかく水気がなくなるまで煮て、塩を加える。(好みの甘さ)
 - ・枝豆はゆで、さやかに取り出し、フード・プロセッサーで潰し塩を加える。(好みの甘さ)
- ① 米と里芋を釜に入れ、水を加え普通のご飯のようにして炊きあげる。
 - ② 炊きあがったら、すりこぎで潰して丸め、きな粉、小豆、枝豆をつけて皿に盛る。

出典/JA富山県女性組織協議会 (JAくろべ「食育推進レシピ」)

大根めし



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	300kcal
主食 1	たんぱく質	7.5g
	脂質	1.3g
副菜 1	炭水化物	64.5g
	塩分	1.5g

大根めしは、冷ごはんを温かく食べるために考えられた料理です。みその香ばしさがなつかしい味です。

材料 (4人分)

冷ごはん	
茶わん軽	4杯
大根	200g
みそ	大さじ2

作り方

- ① 大根はせん切りにする。
- ② 鍋に大根をまんべんなく敷き、みそをとどころに置き、冷ごはんをのせて温め、温まったら混ぜていただく。

※大根は水々しいものを使いましょう。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・高岡市食改協)

とちもち



1人当たりのサービング及び栄養量
(もち米1合分)

	エネルギー	639kcal
主食 3	たんぱく質	10.3g
	脂質	2.6g
	炭水化物	137.9g
	塩分	0.4g

材料

もち米	1升
とちの実	650g
(とちの実を皮を除去してアクを出したもの)	
小豆あん	適宜

作り方

- ① 乾燥したとちの実を一晩水に浸す。
- ② ①を煮て、沸騰直前で火を止め、ぬるま湯の中で皮をむく。道具として、千枚通しや金槌を使う。
- ③ アクを出すため流水で1週間さらす。
- ④ ③を1時間、たっぷりのお湯で煮た後、とちの実と同じ量の木灰を入れて一晩浸しておく。
- ⑤ とちの実をきれいに洗い、残っている渋皮をとり、もち米と一緒に蒸す。
- ⑥ 臼と杵でつき、のしもちにしたり小豆あんを入れて丸めて形を整える。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【南砺市】)

土鍋で炊くにぎやかもちりりもおこわ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 3	エネルギー	697kcal
	たんぱく質	19.7g
主菜 2	脂質	16.1g
	炭水化物	112.1g
副菜 1.5	塩分	2.7g

(入賞者から一言)

いろいろな具材の入ったおこわを、あつあつで食卓に

材料 (4人分)

もち米	3カップ
焼き豚	150g
干しシイタケ	3枚
たけのこ(水煮)	1個
人参	1/3本
里いも	4個
うずら卵	1缶
青ネギ	2本
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1
(A)	
青ネギ	みじん切り10cm分
生姜	みじん切り1かけ分
(B)	
しいたけの戻し汁	300cc
水	300cc
オイスターソース	大さじ3
酒	大さじ3
ごしょう	少々
塩	少々

作り方

- ① もち米は洗って一晩水につけてから、ザルにあげておく
- ② 焼き豚は1cmの角切りに、シイタケは水に戻してから1cmの角切りに、たけのこ、人参、里いもは乱切りにする、里いもはサッと茹でてぬめりを取っておく
- ③ 土鍋にサラダ油をひいて熱し、みじん切りした青ネギと生姜を炒めた後、①と②を入れて炒め、もち米が透き通ったら、うずら卵と(B)を加え、ごま油をたらして炊く
- ④ 炊きあがったら、青ネギをちらし、そのまま食卓に

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト (福岡県、主婦)

ぶりぶりつるりん元気丼



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	700kcal
主食 2	たんぱく質	29.2g
主食 2	脂質	21.2g
主食 1	炭水化物	76.3g
	塩分	1.9g

(入賞者から一言)
富山湾のキトキトぶりを食べやすくしゃぶしゃぶ風に

材料 (4人分)

ぶり	1さく(320g)
(フクラギでも可)	
人参	30g
ごぼう	50g
オリーブ油	数滴
長芋	150g
水菜	30g
白ねぎ	50g
梅干し	1粒
塩蔵わかめ	80g
五穀米	茶碗4杯分
片栗粉	適量
(調味液)	
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
生姜汁	少々
酒	小さじ1
(かけ汁)	
昆布だし	1/2カップ
豆乳	50cc
練りみそ	小さじ1
練りごま(白)	大さじ3
みりん	大さじ2

作り方

- しょう油、みりん、生姜汁、酒、片栗粉を混ぜ合わせた下味用の調味液をつくる
- ブりは3~5mmの薄切りにし、調味液に20分漬けておく
- 練りみそと練りごまをボウルに入れ、だし汁、豆乳、みりんを混ぜ合わせ、かけ汁をつくる
- 塩蔵わかめは塩抜きし、食べやすい大きさに切る
- 人参とごぼうは皮むきピーラーで皮むきの要領でむき、ごぼうは水にさらしてアクを抜く、人参とごぼうを耐熱皿に入れ、オリーブ油を数滴、軽く塩をふり、ラップをかけて3~4分レンジにかける
- 水菜は洗って食べやすい長さに切っておく、梅干しは果肉をちぎる、ねぎは白髪ネギにして水にさらす
- ②のブりの付け汁を切って、片栗粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑦のブりをしゃぶしゃぶの要領で火を通す(余り通しすぎないことがコツ)
- 暖かい五穀米を器に盛り、⑧のぶりと④、⑤のをせ、③のかけ汁とすりおろした長芋を混ぜてかける
- 水菜と白髪ネギを添え、とろろに梅干しの果肉をトッピングしてできあがり(一味唐辛子をお好みで)

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト(高岡市、パート職員)

野菜たっぷり・白えびライスバーガー



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1.5	エネルギー	522kcal
主食 1.5	たんぱく質	9.6g
主食 1	脂質	16.4g
主食 1	炭水化物	79.1g
	塩分	2.7g

(入賞者から一言)
パンに負けない手軽さ・おしゃれ感。残ったひやご飯を再利用

材料 (4人分)

白エビ	100g
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
さつまいも	1/2本(100g)
冷凍枝豆	100g
天ぷら粉	100g
水	200cc
塩	少々
ひやご飯	600g
醤油、砂糖、油(エコナ)、みりん	適量

作り方

- [かき揚げ]
(下ごしらえ)
- さつまいも、にんじん、玉ねぎを太めの千切りにして、さらに半分に分けて、電子レンジに2~3分かける
 - 冷凍枝豆は水で洗い、水切りして中身の豆を取り出す
 - 白エビの頭を取る
- 天ぷら粉に冷水を加え、衣を作り、塩を加える
 - ①にさつまいも、にんじん、玉ねぎ、枝豆、白エビを入れてさっくり混ぜる
 - 形を整えたら、180℃の油でさっと揚げて油を切る
- [ライス]
- ひやご飯をめん棒でつぶして一定の厚みにして、大きめのコップなどで型をくり抜く
 - 油をひいたフライパンでライスの片面をフライ返しで押さえながら、焦げ目が付くまで焼く
 - 醤油・砂糖・みりんで作った甘だれをはけで塗る
 - ライスでかき揚げを挟んで完成

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト(富山市、短大生)

五穀米白海老ごはんと明太子とろろソースのドリア風



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	720kcal
主食 2	たんぱく質	28.7g
主食 2	脂質	14.4g
牛乳 乳製品 1	炭水化物	111.5g
	塩分	4.4g

(入賞者から一言)
子供が大好きな炊き込みご飯とドリアのドッキング

材料 (4人分)

しろえび	80g
(乾燥品でも可)	
富山米	3カップ
五穀米	米の10%程度
しらす	20g
長芋	240g
明太子	80g
卵	4個
チーズ(グラタン用)	適量
青のり	少々
(炊き込みごはん調味液)	
昆布	10cm
だし汁	600cc
酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
塩	小さじ1
(とろろソース調味料)	
醤油	大さじ3
みりん	少々
だし汁	適量
(濃縮めんつゆでも可)	

作り方

- 白海老のヒゲを取りのぞき、しらすはごま油でカリッと焼く
- 軽く洗った五穀米、洗って水を切った米に、①と昆布と調味液を入れて炊く
- 長芋をすりおろし、皮を取りのぞいた明太子と調味料を合わせてとろろソースをつくる
- 温泉卵をつくる(市販の温泉卵でも可ですが、お好みの固さにするには手作り)
- 炊きあがったごはんを器に入れて、中央をくぼませて温泉卵を置き、その上に③のソースを全体が隠れるようかける
- ソースの上にチーズをお好みの料をのせてトースターで焼く
- 仕上げに青のりをかける

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト(富山市、主婦)

ぶりの焼きおにぎり茶漬け



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1.5	エネルギー	635kcal
主食 1.5	たんぱく質	24.0g
主食 2	脂質	24.5g
主食 2	炭水化物	70.9g
	塩分	2.1g

(入賞者から一言)
魚が嫌いな人でもサラサラと食べられる

材料 (4人分)

ご飯	茶碗4杯
ブリの切り身	4切れ
きざみのり	適量
ごま	大さじ2
しょうが	大さじ2
(すりおろし)	
ネギ	1本
かつお節	適量
(だし汁用)	
ごま油	少々
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3
料理酒	大さじ2

作り方

- ブリの切り身の皮をはぎとり、身を細かくたたく
- ネギをみじん切りし、しょうがはすりおろす
- フライパンに、①と②を入れて炒め、酒を入れる。
- ブリの色が半分以上変わったら、しょう油、みりんを入れて、水分が無くなるまで煮詰める
- ご飯に④を混ぜおにぎりを作る
- ごま油を少量入れたフライパンに、おにぎりの両面を焼いて焼きおにぎりを作る
- かつおのだし汁を作る
- 茶碗に焼きおにぎりを入れ、ごま、きざみのり、しょうがのをせ、だし汁をかける

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト(富山市、会社員)

手打ちそば



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	478kcal
主食 2	たんぱく質	16.5g
	脂質	3.6g
副菜 1	炭水化物	92.7g
	塩分	1.7g

材料 (4人分)

そば粉	400g
強力小麦粉	100g
水	約250cc
そばうち粉	約200g
だしつゆ	適宜
(A) 薬味	
ねぎ	適宜
唐辛子	適宜
海苔	適宜

作り方

- ① そば粉と強力小麦粉をよく混ぜ、水を少しずつ加えながら力強くこねる。
- ② 耳たぶほどの軟らかさまでこね、ひとまとめのだんごにする。
- ③ そばうち粉をふりながら、麺棒で薄く延ばす。
- ④ 折りたたんで2~3cm巾に細く切る。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯の中で、④を約2分程茹でる。
- ⑥ ⑤をざるに上げ、すぐに水で洗う。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、だしつゆと(A)でいただく。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【富山市】)

パスタと野菜のスープ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1	エネルギー	384kcal
	たんぱく質	14.0g
主菜 1	脂質	15.1g
	炭水化物	47.1g
副菜 1	塩分	3.5g

パスタをスープと野菜と一緒に食べるので、少ないパスタの量でも満腹感があります。

材料 (4人分)

パスタ(細めのもの)	80g
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	6個
ベーコン	4枚
ミックスベジタブル	1/2カップ
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
水	3カップ(600cc)

作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけ、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
 - ② 鍋で1cm幅に切ったベーコンを炒める。ミックスベジタブルを加えてさらに炒める。
 - ③ ②に水、顆粒コンソメを加え煮立たす。
 - ④ パスタ、①の野菜を加え、ひと煮立ちしたらこしょうを加える。(パスタが長い時は半分に折る。)
- ※パスタをサラダ用を使うと早くできあがります。
※パスタのかわりに「糸寒天」を使うと「ヘルシーな野菜のスープ」に早変わり! ベーコンの量を少量にするとさらにヘルシー!



出典/今日から作る簡単ヘルシークッキング (協力富山県栄養士会)

パンdeお手軽ピザ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	325cal
主食 1	たんぱく質	13.4g
	脂質	9.3g
牛乳 乳製品 1	炭水化物	46.6g
	塩分	2.0g

忙しい朝に包丁いらずのお手軽ピザ!
見た目にも、鮮やかで朝から食欲がわく一品です。

材料 (2人分)

食パン	2枚
スライスチーズ	2枚
スイートコーン(缶詰)	大さじ2
ケチャップ	小さじ2
こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ① パンにケチャップを薄くぬる
- ② チーズとコーンをのせ、ケチャップとこしょうで調味する。
- ③ オープントースターでチーズが色づく程度に焼く。
- ④ パセリをちらす。

トッピング例…主菜1つ(SV)プラス
ツナ缶……………1/3缶(約40g)
ハム……………2枚(約40g)
ソーセージ………2本(約40g)

出典/今日から作る簡単ヘルシークッキング (協力 富山県栄養士会)

氷見牛の牛丼



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	756kcal
	たんぱく質	18.7g
主菜 1	脂質	28.6g
	炭水化物	98.8g
副菜 1	塩分	3.0g

手頃な価格で手に入る切り落とし肉を使用します。玉ねぎと煮込むことで、氷見牛の脂身の特長である甘さがより一層引き立ちます。高級ブランドのイメージが強い氷見牛を、気軽に楽しめるひと品です。

材料 (2人分)

氷見牛切り落とし肉	150g
玉ねぎ	1/2個
しょうが	1/2片
ご飯	2人分
紅しょうが	適宜
(a)	
水	3/4カップ
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎを横薄切りに、しょうがを千切りにする。
- ② フライパンを熱してサラダ油をひき、しょうが、牛肉を強火で炒める。肉の色が変わりはじめたら、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら(a)を加えて、少しずらして蓋をして、中火で5~7分煮る。
- ④ 器にご飯を盛って③を汁ごとのせ、紅しょうがを添える。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (おうちでできるプロの味)

氷見の干物のおむすび



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	250kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	6.5g
炭水化物	39.4g
塩分	0.4g

主食 2

覚めてもおいしく、お弁当にもぴったり!!、子供から大人までみんな大好きなおむすびです。おむすびを持って出かけましょう!!

材料 (2個分)

こしひかり	2膳分
塩干物	1枚
青しそ	5枚
たくあん	5枚
白炒りごま	大さじ2

作り方

- 塩干物を焼く。焼けたものをほぐしておく。青しそはせん切り。たくあんは5mm角のみじん切りにする。
- 炊き立てのこしひかりにほぐした干物、青しそ、たくあん、白いりごまをさくっと混ぜ合わせ、好きな大きさに握る。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)

ヘルシー大豆いっぱい丼



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	501kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	6.1g
炭水化物	93.4g
塩分	1.8g

主食 2

主菜 1

(入賞者から一言)
タンパク質をたっぷりと

材料 (4人分)

米	460g(3合)
もち米	30g
大豆(乾燥)	40g
だし昆布	3g
(5cm角1枚)	
薄口和風だしつゆ	大さじ2
料理酒	大さじ1
水	約600cc
卵	1個
ニンジン	1/4本
オクラ	小4本
白煎りゴマ	少々

作り方

- 米ともち米を研ぎ、水を加え、昆布を入れて1時間浸す
- 一晩水で戻した大豆を、水切りしてフライパンでから煎りする(ごく弱火で40分程度)
- ①に②を入れ、和風だしつゆ、酒を加えてひと混ぜし、ご飯を炊く(炊飯器の「柔らかかめコース」)
- 卵に酒を少々加え、薄焼き卵を作り、せん切りにする
- オクラは板ずり後、サッと湯がき、3mmの厚さの小口切りにする
- ニンジンを長さ5cmのせん切りにして、塩を少々を加えた湯で硬めにゆでる
- 炊きあがった大豆ごはんの上に④、⑤、⑥と白煎りゴマを彩りよくのせる

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト(富山市、主婦)

ホットサンド



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1	エネルギー 286kcal
主菜 1	たんぱく質 11.7g
	脂質 13.6g
副菜 0.5	炭水化物 29.3g
	塩分 1.6g

材料 (1人分)

食パン	12枚切り2枚
マーガリン	少々
ロースハム	1枚
とろけるチーズ	1枚
トマト	1/4切れ
サニーレタス	1/2枚

作り方

- 食パンの片面に薄くマーガリンを塗る。
- マーガリンを塗っていない方に、ハムととろけるチーズ、輪切りにしたトマトとサニーレタスをのせ、もう1枚のパンではさむ。
- テフロンフライパンを中央で温め、②を置き、フライ返しで軽く押さえながら焼き、こんがり焼き色がついたら、裏返しして同様に焼く。(弱火~中央できつね色になるように)
- 焼き上がったら、食べやすいように切って盛り付ける。
※野菜は食パンにはさまずに、横に添えても…お好みで!

出典/若者世代への食育講座・簡単健やかレシピ (協力 富山県栄養士会)

みそかんぱ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	364kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.9g
炭水化物	73.8g
塩分	1.9g

主食 2

朝日町の山崎地区に伝わる田舎料理です。昔、炭焼きをする男性たちが、山ごもりの間の食事として、くず米を炊いて小判形ににぎったものを木の枝につけ、あぶって味噌をつけて食べたのが始まりと言われています。長雨の折には、「山神様」に供えて、お祈りをしたとも言われています。簡単に作れて、美味しく、そして保存がきくことから、祭事などの行事にもよく作られたそうです。

材料 (4人分)

米	カップ2
黒ごま	20g
ピーナッツ粉	5g
割り箸 (A)	
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みそ	大さじ1

作り方

- 米は1時間前に洗ってざるにあげておく。
- ふつうの水加減をして炊き、20分ほど蒸らす。
- ご飯を熱いうちに、すりこぎでよく潰し、等分にして小判形にする。割り箸の太いほうに刺し、しっかりとつける。
- よく熱した焼き網にのせ、こんがり焼く。
- ごまはよくすり、ピーナッツ粉を入れてさらによくする。(A)の調味料を加えて、十分に練りあげる。
- ④の両面に⑤のごまみそをつけて出来上がり。
※黒ごまやピーナッツのほかにも、くるみなどの味つけでも、一層おいしく食べられます

出典/とやまの郷土料理 (富山県生活改善推進連絡協議会・朝日町食改協)

焼肉丼



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	516kcal
主食 2	たんぱく質	20.6g
	脂質	14.6g
主菜 3	炭水化物	75.6g
	塩分	1.2g

材料 (2人分)

ごはん	適量
牛肉(薄切り)	160g
たまねぎ	中1/2個
にら	1/4束
キャベツ	2枚
(A)	
しょうゆ	大さじ1強
さとう	大さじ1/2
酒	大さじ1大さじ1
みりん	小さじ1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ1
しょうが(すりおろし)	大さじ1

作り方

- ① 米は洗って、普通に炊く。
 - ② 牛肉は長ければ3cmくらいの長さに切る。
 - ③ たまねぎは半分に切ってから、薄く切る。
 - ④ にらは3cmくらいの長さに切る。
 - ⑤ ②③④をボウルに入れて(A)を混ぜる。
 - ⑥ フライパンを熱し、牛肉を広げながら入れて両面を焼き、火が通ってきたら、たまねぎとにも加えて強火で炒める。
 - ⑦ 器にごはんを盛り、キャベツを手で食べやすい大きさにちぎってのせ、⑥を熱いうちに盛りつける。
- ※(A)を市販の“焼肉のたれ”に変えてもよい。

出典／若者世代への食育講座 - 簡単健やかレシピ (協力 富山県栄養士会)

野菜がおいしいカレーうどん



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 2	エネルギー	560kcal
	たんぱく質	19.5g
主菜 1	脂質	14.4g
	炭水化物	85.3g
主食 2	塩分	6.3g

たっぷりの野菜をカレー風味でおいしく煮込みます。

材料 (2人分)

ゆでうどん	2玉
長ねぎ	1本
生しいたけ	2枚
小松菜	1/2束
にんじん	1/6本
薄めめんつゆ	2カップ
カレールー	2かけ(40g)
温泉卵	2個

作り方

- ① 野菜を切る。(長ねぎは斜め切り、小松菜はざく切り、にんじんは薄切りに)
 - ② ①の野菜をいれ、薄めめんつゆを加え煮る。
 - ③ カレールーを加えて弱火にして溶かす。
 - ④ うどんを加え、ひと煮立ちさせてできあがり。
- ※野菜をたっぷりと加えることでボリュームがアップします。
- ※めんつゆは、濃くせず、商品に表示されている希釈濃度よりも薄目にのぼしてカレーの風味をいかすことが、おいしさと減塩のポイントです。
- ※塩分が気になる人は、汁を残すとさらに減塩できます。(汁を1/4残すと塩分が約1g減らすことができます。)

出典／今日から作る簡単ヘルシークッキング (協力 富山県栄養士会)