

地元の食材を使って「できたよ〜！」



# えたじまん食育レシピ



このレシピをもとに作って、食べた人は、保健医療課へ報告してください！  
**「2万4千食達成！」**を目指し、皆さまのご協力をお願いします！  
 ※赤字の材料は江田島市で採れたり、作って売られている生産物です



## 最優秀賞 さっぱり梅きゅう



【1人分】  
 エネルギー 85kcal  
 塩分 0.9g

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
キュウリ	150g (1本と1/3本)	①梅干しは種を取り除いて細かく刻み、わさび、オリーブオイル、レモン汁を混ぜ合わせる。 ②キュウリは両端を切り落とし、輪切りにする。 ③①にキュウリ、ちりめんじゃこ、かつお節を加えて和え、器に盛り、ごまをふる。 ④好みで青ジソのせん切りをちらす。 考案者 躍場 直美さん
ちりめんじゃこ	8g (大さじ1弱)	
梅干し (減塩)	10g (小さじ2弱)	
わさび (チューブ)	6g (小さじ1)	
レモン汁	3g (小さじ1/2強)	
オリーブオイル	6g (大さじ1/2)	
かつお節	1パック (2g)	
白ごま	6g (小さじ2)	
青ジソ	2枚	



わさび (香辛料) や、青ジソ (香味野菜) を使うことによって減塩できます。レモン汁 (酸味) を加えることで梅干しの量を減らすことができ、薄味でも美味しく食べられます。

## 優秀作 牡蠣と野菜のオイスター炒め



【1人分】  
 エネルギー 166kcal  
 塩分 1.5g

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
牡蠣	150g (10~12個)	①小松菜は5cm長さに切る。長ネギは斜め切りにする。生シイタケはそぎ切りにする。 ②Aの調味料は合わせておく。 ③牡蠣は片栗粉 (分量外) でよく洗い、丁寧に汚れをとる。水けをキッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶして余分な粉をはたいておく。 ④フライパンにごま油の半量を熱し、③の両面をこんがり焼き、取り出しておく。 ⑤④のフライパンに残りのごま油を熱し、長ねぎ、生シイタケ、小松菜の順に炒める。 ⑥野菜がしんなりしてきたら、牡蠣をもどして、②の調味料を加えて炒め合わせる。 考案者 南波 昭斗さん
片栗粉	適量	
小松菜	120g (2/3束)	
生シイタケ	40g (4枚)	
長ネギ	50g (1/2本)	
A		
オイスターソース	9g (大さじ1/2)	
酒	15g (大さじ1)	
砂糖	4g (小さじ1)	
しょうが (チューブ)	4g (小さじ1)	
ごま油	12g (大さじ1)	



しょうが (香味野菜)、酒、ごま油を使うことで減塩できます。

## オリーブ賞 自家製オリーブオイル漬け牡蠣



【1人分】  
 エネルギー 217kcal  
 塩分 1.2g

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
牡蠣	120g (こぶり約10個)	①牡蠣は片栗粉 (分量外) でよく洗い、丁寧に汚れをとる。水けをキッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶして余分な粉をはたいておく。 ②フライパンにAのオリーブオイルを熱し、①をカリッとするまで焼き、塩、コショウ、七味唐辛子をふる。 ③タマネギ、トマト、バジルは5mm角に切る。 ④ボウルに③、レモン汁、Bのオリーブオイルを入れて漬ける。 ⑤②と④を軽く混ぜ合わせ、漬け込む。 ⑥器に⑤を盛り、ちりめんじゃこをふり、刻んだパセリをちらす。 考案者 上村 色翼さん
片栗粉	適量	
A オリーブオイル	12g (大さじ1)	
七味唐辛子	少々	
塩	少々 (小さじ1/10)	
コショウ	少々	
タマネギ	60g (1/3個)	
トマト	80g (1/2個)	
バジル	8枚	
レモン汁	5~10g (小さじ1~2)	
B オリーブオイル	12g (大さじ1)	
ちりめんじゃこ	10g (大さじ1)	
パセリ	少々	



レモン (酸味) や七味唐辛子 (香辛料)、バジル (香味野菜) を使用することで減塩できます。

## 佳作 牡蠣チャウダー



【1人分】  
 エネルギー 351kcal  
 塩分 2g

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
牡蠣	120g (こぶり約10個)	①牡蠣は片栗粉 (分量外) でよく洗い、丁寧に汚れをとる。水けをキッチンペーパーでふきとる。 ②鍋に牡蠣を入れ、酒 (分量外) をひたひたまで入れ、蓋をして酒蒸し、取り出しておく。 ③ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。 ④ウインナーは薄く、輪切りにする。 ⑤ジャガイモ、ニンジン、タマネギは乱切りにし、柔らかくなるまでレンジにかける。 ⑥鍋にバターを溶かし、薄切りにしたタマネギを炒め、透き通ったらウインナーを加えて炒める。小麦粉をふり入れ、全体を炒め合わせる。 ⑦⑥に牛乳を少しずつ、加えてダマにならないように煮る。コンソメ、塩、コショウ、②、③、⑤を加えて混ぜ合わせる。 考案者 大越 朱吏さん
粗挽きウインナー	20g (1本)	
ブロッコリー	60g (1/5個)	
ジャガイモ	100g (2/3個)	
ニンジン	60g (1/3本)	
タマネギ	100g (1/2個)	
バター	12g (大さじ1)	
小麦粉	12g (大さじ1と小さじ1)	
牛乳	400ml (2カップ)	
固形コンソメ	1/2個	
塩	少々 (小さじ1/10)	
コショウ	少々	



乳製品を使うことで美味しく減塩できます。ルウを自前で作るので減塩できます。

## 佳作 しっかり噛んでね!! あまからかぼちゃ



【1人分】  
 エネルギー 244kcal  
 塩分 1.1g

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
万次郎カボチャ	200g (1/10個)	①フライパンにオリーブオイルを熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。 ②万次郎カボチャは1口大に切って素揚げにする。※レンジにかけて柔らかくしておくとき短くなる。 ③Aの調味料を煮詰め、①、②を加えてからめる。 ④③を器に盛り、刻んだ青ネギをちらす。 考案者 米田 優空さん 宏美さん
ちりめんじゃこ	20g (大さじ2)	
オリーブオイル	6g (大さじ1/2)	
青ネギ	6g (1/2本)	
揚げ油	適量	
A		
酒	30g (大さじ2)	
しょうゆ	9g (大さじ1/2)	
砂糖	4g (小さじ1強)	
みりん	6g (小さじ1)	



カボチャに味をつけずにまわりに調味料をからめることで減塩できます。オリーブオイルの風味やちりめんじゃこの塩分で美味しく食べられます。

えたじまん食育レシピ2万4千食プロジェクト喫食数報告用紙  
 ・市民センター、出張所等を経由して保健医療課へ提出をお願いします。写真があれば、添付してください。

献 立	喫食数	献 立	喫食数	献 立	喫食数
				住所	
				氏名	

感想があれば裏面にお書きください。よろしくお願いします。