



大津市健康推進連絡協議会 令和7年度会員研修&食生活改善部会共催「料理講習会」  
 テーマ:「彩り栄養バランス ワンプレート」レシピ

栄養量…1人分

料理名	材料	1人分(g)	2人分(g)	作り方
ごはん	精白米 水 (米の重量の1.2倍)	50	100	1人分: 炊き上がり約110g
<b>ワンプレート</b> <b>①湖魚の南蛮風タルタルソースかけ</b>  <ごはん> エネルギー: 78kcal たんぱく質: 1.0g 脂質: 0.1g 炭水化物: 17.3g 食塩相当量: 0g  <湖魚の南蛮風タルタルソースかけ> エネルギー: 116kcal たんぱく質: 4.6g 脂質: 8.1g 炭水化物: 5.1g 食塩相当量: 0.1g	大アユ (冷凍) フィレ	1枚 (約20g)	2枚	A: 大アユに塩と酒で下味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げる。 B: 全ての材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。 C①: ゆで卵を作り、みじん切りにする。らっきょうもみじん切りにする。 C②: ①をマヨネーズで和え、塩とこしょうで味を調える。 ①Aが熱いうちにBのタレに浸す。 ②ワンプレートに盛付け、Cのタルタルソースをかける。ソースは、添えても良い。  滋賀県立大学の学生が、湖魚を食べやすく考えた献立を料理講習会用にアレンジしました。学生が考案した献立は、ホンモロコでしたが、大アユのフィレを使用します。味わってみてください。
	塩	0.02	0.04	
	A 酒	2	4 (小さじ1弱)	
	片栗粉	0.5	1 (小さじ1/3)	
	油 (揚用)	2	適宜	
	醤油 (こいくち)	3	6 (小さじ1)	
	酢	2	4 (小さじ1弱)	
	B 砂糖	1	2 (小さじ2/3)	
	みりん	2	4 (小さじ2/3)	
	水	0.5	1 (小さじ1/5)	
	ゆで卵	1/4個	1/2個	
	らっきょう甘酢漬	3 (1/2粒)	5 (1粒)	
	C マヨネーズ	5	10	
塩	少々	少々		
こしょう	少々	少々		
<b>②鶏ささ身の唐揚げアドベリーソースかけ</b>  <鶏ささ身の唐揚げアドベリーソースかけ> エネルギー: 88kcal たんぱく質: 8.1g 脂質: 2.2g 炭水化物: 7.6g 食塩相当量: 0.5g	鶏ささ身	小1本 (約40g)	小2本 (約80g)	D: 鶏ささ身に、にんにく、しょうが、醤油、酒で下味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げる。 E: 全ての材料を鍋に入れ、加熱する。 ①Dをワンプレートに盛付け、Eのアドベリーソースをかける。ソースは、添えても良い。  令和5年度学校給食用料理コンクールテーマ:「滋賀県の農林水産物(魚・肉・野菜など)を使った『主菜』」優秀賞(南郷中の生徒が考案した献立を市の学校給食にアレンジされた献立です!)
	おろしにんにく	0.3	0.6	
	おろししょうが	1	2	
	D 醤油 (こいくち)	2.5	5 (小さじ1弱)	
	酒	2	4 (小さじ1弱)	
	片栗粉	4	8 (大きじ1弱)	
	油 (揚用)	2	適宜	
	アドベリーソース	6	12 (大きじ1)	
	E 醤油 (こいくち)	0.8	1.6	
	酒	1.5	3 (小さじ1弱)	
<b>③おかずドーナツ</b>  <おかずドーナツ> エネルギー: 158kcal たんぱく質: 2.7g 脂質: 7.4g 炭水化物: 17.9g 食塩相当量: 0.2g  <もやしの青じそ和え> エネルギー: 9kcal たんぱく質: 0.7g 脂質: 0.1g 炭水化物: 1.0g 食塩相当量: 0.6g	ホットケーキミックス粉	15	30	①ホットケーキミックス粉に豆乳を混ぜる。 ②さつまいもを5mm角に切り、電子レンジで少しやわらかくなるまで加熱し、冷ましておく。 ③ミックスベジタブル、とうもろこし、さつまいもを①に混ぜる。 ④約170°Cの揚げ油で、ひと口サイズくらいに揚げる。  ホットケーキミックス粉を使用しているので、ほんのり甘く、子どものおやつにもピッタリです。甘い味が苦手な方は、天ぷら粉でも代用出来ます。また、具材に5mm角に切ったプロセスチーズや粉チーズを入れてもおいしいです。
	さつまいも (皮つき)	5	10	
	ミックスベジタブル (にんじん、たまねぎ、いんげんなど)	15	30	
	とうもろこし (粒状・冷凍)	5	10	
	豆乳 (調整)	20	40	
	油	6	適宜	
<b>④もやしの青じそ和え</b>  <添え野菜> エネルギー: 1kcal たんぱく質: 0.1g 脂質: 0g 炭水化物: 0.3g 食塩相当量: 0g	りょくとうもやし	40	80	①もやし、わかめをゆがき、水気を切る。 ②①を青じそふりかけで和える。味を確認して、味が薄ければ醤油で味を調える。  青じそふりかけが手に入らない場合は、ゆかりでも代用出来ます。ふりかけで味付けすると、減塩にもなります。
	わかめ (乾)	0.3	0.6	
	青じそ (ふりかけ)	0.5	1	
	醤油 (こいくち) ※味を確認して判断	(少々)	(少々)	
<b>⑤添え野菜</b>	レタス	10	20	①プレートに盛付ける。

料理名	材料	1人分(g)	2人分(g)	作り方
スープ ミネストローネ	たまねぎ	30	60	①全ての材料を1cm角に切る。 ②水とコンソメの素を加熱し、スープを作る。 ③鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒め、全ての野菜を加えて炒める。 ④③にトマトソースと②のスープを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑤塩、こしょうで味を調える。
	じゃがいも	20	40	
	にんじん	15	30	
	キャベツ	20	40	
	ベーコン	10	20	
	トマトソースまたはホールトマト	50	100	
	オリーブ油	1	2 (小さじ1/2)	
	コンソメの素	1	2	
	塩 ※味を確認して判断	(少々)	(少々)	
	こしょう	少々	少々	
水	150	300		
簡単おやつ 豆乳ゼリー&ベリーソース	豆乳(調整)	50	100	①鍋に粉寒天と水を入れてふやかしておく。ふやけたら火にかけて煮溶かす。 ②①に砂糖、豆乳を加え、砂糖が溶けるまで加熱する。 ③②の粗熱がとれたら、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④鍋にいちごジャム、水を入れ、加熱し、冷やす。 ⑤豆乳ゼリーにベリーソースかける。
	水	20	40	
	粉寒天	0.4	0.8	
	砂糖	5	10	
	いちごジャムまたはアドベリーソース	5	10	
	水	2	4	

エネルギー： 592kcal  
たんぱく質： 22.0g (たんぱく質エネルギー比14.9%)  
脂質： 22.0g (脂質エネルギー比33.4%)  
炭水化物： 68.4g (炭水化物エネルギー比46.2%)  
食塩相当量： 2.5g



大津市食育推進キャラクター  
"おぜんちゃん"



<献立について>

- ・たんぱく質、脂質、炭水化物などエネルギーを産生する栄養素がバランス良く摂取できる献立となっています。
- ・たんぱく質エネルギー比は14.9%となっており、フレイル予防を目的とした献立にも活用できます。(湖魚、ささ身、豆乳(2品))
- ・湖魚(今回は大アユを使用。わかさぎ、いさぎなどでアレンジしてもOK。)やアドベリーなど地元の食材を使用しており、地産地消や食文化などの学びになる献立を取り入れています。
- ・今回の献立の食塩相当量は、2.5グラム。青じそふりかけで味付けしたり、なるべく塩分の高い調味料(塩、しょうゆなど)を使用せず、漬物(らっきょう)やベーコンの塩味を活用したり、フルーツのソースで仕上げるなど、減塩となる献立を取り入れています。
- ・おかずがたくさんあるので、調理実習では1人当たり米50グラムとしましたが、1人当たり米70~80グラムに増やしてもOK。
- ・「揚げる献立」が3つあり、脂質エネルギー比が30%を超えている(33.4%)ため、対象者に合わせて調理方法や分量を変更するなど、アレンジしてもOK。

<地元の食材について>

大アユ

海で生まれたアユが川に遡上(そじょう:流れをさかのぼること)して、大きく育ったものが「大アユ」と呼ばれています。  
滋賀県には海が無いので、ほとんどのアユは琵琶湖で育ちます。琵琶湖で育ったアユは、大きくても10cmくらいなので「コアユ」と呼ばれています。  
滋賀県で養殖された「大アユ」を食べやすく三枚おろしにしてみました。

アドベリー

「ポイセンベリー」というニュージーランド産の果実を高島市(安曇川町)で育て、特産品にするにあたり、呼びやすく多くの方に親しまれる愛称「アドベリー」を考えられました。  
収穫時期は6月中旬から下旬のわずか2週間で、生の果実は日持ちせずほとんど出回りません。  
「はなつむぎベリーファーム」ホームページより