

バランスよく食べよう！食育レシピ

簡単！めんつゆアレンジ

『基本のめんつゆ』



(100gあたり 40kcal 食塩2.9g)

かつお節や昆布でダシをとった
めんつゆは風味がとてもいいです。
煮物の調味料としても使えますよ。

【材料(作りやすい分量)】

- ・だし 450ml (★だしの取り方は下記参照)
- ・しょうゆ 100ml
- ・砂糖 20g
- ・みりん 25ml

【作り方】

- ① しょうゆ、砂糖、みりんをひと煮立ちさせる
- ② だしに①を加えて完成。

【★だしの取り方】(できあがり600ml)

- ① 表面のよごれをふきとった昆布6gと水800mlを鍋に入れ、30分程度おいたあと、火にかけて沸騰直前に昆布をとりだし、かつお節(12g)を入れる。
- ② 沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざる等でこす。

バランスよく食べよう！食育レシピ

簡単！めんつゆアレンジ

『トマトつゆ』



(100gあたり 29kcal 食塩1.3g)

【材料(作りやすい分量)】

- ・トマト 1個
- ・みょうが 1本
- ・大葉 2枚
- ・めんつゆ※ 200ml
- ・おろし生姜 小匙1/2

(※基本のめんつゆもしくはストレートタイプを使用)

トマトの旨味や酸味、みょうがや生姜のアクセントで食べやすく仕上がります。

トマトを加えることで、野菜の摂取量UPにもつながります。

【作り方】

- ① トマトは角切にする。みょうがは輪切り、大葉は千切りにする。
- ② めんつゆに①とおろし生姜を加えて、混ぜ合わせる。

バランスよく食べよう！食育レシピ

簡単！めんつゆアレンジ

『豆乳ごまみそつゆ』



(100gあたり 87kcal 食塩1.5g)

【材料(作りやすい分量)】

- ・豆乳(無調整) 200ml
- ・めんつゆ※ 50ml
- ・味噌 大匙1と1/2
- ・すりごま 大匙2
- ・ラー油 お好みで

(※基本のめんつゆもしくはストレートタイプを使用)

豆乳と味噌の相性よく、濃厚な味わいです。

豆乳みそやゴマの風味で食塩が少なくても味が引き立ちます。

ごまを使うことで、カルシウムがとれるめんつゆです！

【作り方】

- ① めんつゆと味噌を合わせ、豆乳を何度かに分けて加えながら味噌を溶かし合わせる。
- ② すりごまを加え、好みでラー油を入れる。

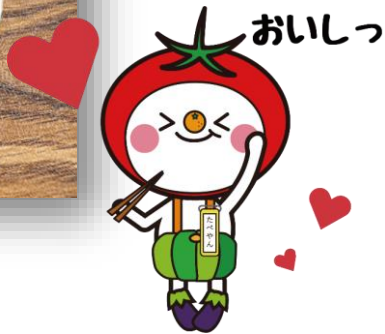
バランスよく食べよう！食育レシピ

にんじんゼリー

甘くておいしい！
にんじん嫌いが
克服できる
かも！



(1個あたり 30kcal)



【材料(4個分)】

- ・にんじん 60g
- ・水 50ml
- ・砂糖 25g
- ・粉寒天 1g
- ・水 125ml
- ・レモン汁 小匙1
- ・ミントやキウイ お好みでトッピング

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて薄切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ①と水50ml、砂糖をミキサーにかける。
- ③ 粉寒天を125mlの水にふり入れて火にかけ、沸騰後5分くらい煮る。
- ④ ③に②を加えて煮、最後にレモン汁を加え、容器に入れて冷やす。