



令和6年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修⑨

～郷土料理でも減塩バランス食～

*押し寿司

材料4人分

【すし飯】

- ・ごはん…400g
- A 酢…大さじ4
- 砂糖…大さじ2
- 塩…小さじ 1/2

【上にのせる具】

〈錦糸卵〉

- ・卵…1個
- ・サラダ油…小さじ 2

〈しいたけ〉

- ・干し椎茸…4 枚
- C しょうゆ…大さじ 1/2
- 砂糖…大さじ 1
- 椎茸の戻し汁+水…100ml

〈酢魚〉

- ・魚…4 切れ(40g)
- D 塩…小さじ 1/2
- 酢…大さじ 2
- ・絹さや…4 枚

【中に混ぜる具】

- ・人参…40g
- ・ごぼう…40g
- ・れんこん…40g
- ・えび(殻付き)…40g
- B しょうゆ…大さじ 1
- 砂糖…大さじ 2
- えびのだし汁…100ml



① 【酢魚を作る】

魚は、下ごしらえをして塩をし、酢につけておく。

② 【ご飯を炊く】

米は酒(分量外、大さじ 2 程度)と昆布(分量外、2 枚程度)を入れて炊く。

③ 【だしをとる】

えびは頭、背ワタ、殻を取り除く。鍋に取り除いた殻と水を入れ、煮る。※えびの殻が無い場合は、昆布とかつお節でだしをとる。

④ 【ご飯に混ぜる具を炊く】

ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、れんこんは薄いいちょう切りにして、むいたえびと一緒に B の調味料で煮る。

⑤ 【上にのせる具を作る】

干しいたけは水で戻し、うす切りにして C の調味料で煮る。たまごは、薄焼きにして錦糸卵を作る。絹さやはゆで、斜め切りにする。

⑥ 炊きあがったご飯に、A の合わせ酢をまぜ、軽く汁気を切った④の具を混ぜ合わせる。

⑦ 型を酢で濡らし、すし飯を詰め、上の具を彩りよく並べて押し蓋で抜き、皿に盛る。

<1人分> エネルギー298kcal たんぱく質 10.1g

脂質 5.1g 炭水化物 54.8g 食物繊維 3.4g

食塩相当量 2.6g

牛乳パックでも
型抜きができます！

行事食や郷土料理を取り入れて、
季節のうつろいや
みんなで食べる楽しさを感じましょう♪



*里芋のゆず味噌和え(副菜1つ)



材料4人分

- ・里芋……………360g
- A 麦みそ…大さじ 1
- 酒…………大さじ 1
- みりん…大さじ 1
- 砂糖……小さじ 1
- ゆずの皮…1 個分

- ① 里芋はよく洗い、泥を落とす。皮に切り込みを一周入れる。
- ② 耐熱容器に並べ、水を回しかけ、ラップをふんわりとかけて、レンジで 600W、4 分ほど加熱する。
- ③ 里芋の上下を返し、②と同様にして 4 分加熱。あたたかいうちに皮を剥く。皮が剥きにくい場合は、追加で加熱する。※やわらかくなりすぎるとむきにくい。
- ④ ゆずは皮を剥き、みじん切りにする。ボウルにAの調味料と、ゆずの皮を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に里芋を加え、和える。

<1人分> エネルギー78kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g 炭水化物 17.4g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 0.5g

*なすの炊いたん(副菜 1 つ)



材料4人分

- ・なす……………280g
- A 煮干し……………2 尾
- しょうゆ……………小さじ 2
- 水……………200ml
- ・サラダ油……………小さじ 1
- ・かつお節……………4g
- ・こねぎ……………1 本

- ① なすを輪切りにし、こねぎは刻んでおく。
- ② フライパンに油をひき、なすの両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③ 煮干しの頭、骨、内臓を取り除いておく。
- ④ フライパンに、焼いたなすとAを入れて煮る。
- ⑤ ③に盛り、かつお節とこねぎを散らす。

<1人分> エネルギー43kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.1g
炭水化物 3.9g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.4g

*よもぎ餅



材料4人分

- ・よもぎ粉……………小さじ 1
- ・水……………150ml
- ・もち粉……………150g
- ・砂糖……………大さじ 1
- ・塩……………ひとつまみ
- ・ゆではだか麦……………20g
- ・つぶあん……………40g
- ・はったい粉……………適量

(事前準備: はだか麦を茹でておく)

- ① 水によもぎ粉を5分ほど浸す。
- ② もち粉と砂糖、塩をボウルに入れ、①を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさでまとめる。
- ③ 4等分にして、沸騰した湯で茹でる。もちが茹で上がってきたら、さらに 2 分茹でる。
- ④ ③をボウルに入れ、ゆではだか麦を混ぜる。もちをつくように全体を混ぜる。
- ⑤ 水(分量外)で手を濡らしながら、もちを8等分にする。
- ⑥ ⑤にあんこを詰め、はったい粉をまぶす。

<1人分> エネルギー161kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.5g 炭水化物 37.1g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.2g

西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくり活動を「食」を通して地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

★問い合わせ先★ 中央保健センター ☎0897-52-1215