「宮崎県産かつおを
美味しく食べる！」レシピ集

第３弾

南九州大学
MINAMI KYUSHU UNIVERSITY
健康栄養学部
管理栄養学科

目　　次

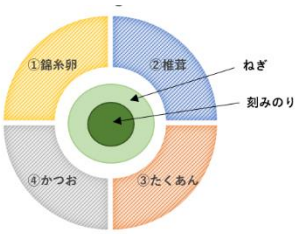
	料　　理　　名	作成者	ページ
1	鰹飯（けんはん）	川口　紗希	Ｐ３
2	てげネバネバカツオ丼	中村　莉子	Ｐ４
3	かつおマヨおにぎり	町川　七海	Ｐ５
4	バターしょうゆおにぎり	佐藤　涼峰	Ｐ６
5	かつおいなりずし	藥師　千尋	Ｐ７
6	カツオタコス	青木　瑠美	Ｐ８
7	かつおの酢豚風炒め	氏原　合梨	Ｐ９
8	かつおのクリーム煮	酒井　心音	P10
9	ヤンニョムカツオ	田中希來、山口暖心	P11
10	カツオのあんかけつくね	田中　紅羽	P12
11	カツオと野菜のアヒージョ	田中　紗友里	P13
12	揚げ出しかつお	東野　未侑	P14
13	かつおとチーズの磯辺揚げ	宮本　知祐	P15
14	かつおのトマトチーズ焼き	右田　歩	P16
15	かつおのあんかけ茶碗蒸し	中馬　愛美	P17
16	かつおとわかめの韓国旅行 （かつおたたきの韓国和え）	松浦　安理	P18
17	カツオの和風ポテトサラダ	松本　姫奈	P19
18	レモンソースで食べるカツオの生春巻き	八木　琴美	P20
19	カツオと日向夏のカプレーゼ	谷口綺良、平原萌衣、 三浦夢未	P21

※日本食品標準成分表は八訂への移行期であり栄養計算値は誤差があります。

＊かつおの栄養と健康ポイント　P22

＊あとがき　P23

【献立名：　　鰹飯（けんはん）　　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　　り　　方
めし（米）	150（68）	①米を炊く。 ②平らな皿にラップをしき、溶き卵を広げる。 レンジで 600ｗ1 分 30 秒加熱し、冷ます。 ③耐熱容器に干し椎茸と 150ml の水を加え、ふんわり ラップをしてレンジで 600ｗ2 分加熱する。 ※戻し汁 100ml は廃棄せず残しておくこと ④たくあんと①の卵、②の椎茸を約 5 cm程度の長さに 細長く切る。 ⑤鰹は約 2 cmの大きさの正方形になるように切る。 ⑥鍋に水、干し椎茸の戻し汁、鶏ガラスープの素 薄口しょうゆを入れ加熱する。 沸騰したら灰汁をとり、火を止める。 ⑦器に白米を盛り、①~④の具材を盛りつけ中心に ねぎ、その上に刻みのりをのせる。
鰹（生）	50	
干し椎茸	2 枚（3）	
卵	Ｍ１個（60）	
たくあん	20	
ねぎ	適量（1）	
刻みのり	適量（1）	
水	200ml	
薄口しょうゆ	5	
鶏ガラスープの素	5	
椎茸の戻し汁	100	
		
献立の特徴や アレンジした点 **栄養的な** **コメント**	だし茶漬けのような形にすることで忙しい時、体調不良の時などに 食べてもらいやすいと考え、鹿児島の郷土料理である「鶏飯」のレシピ をアレンジしました。 具材は全て電子レンジを使用しているので簡単に作ることができます。 また、生の鰹が苦手な人には鰹をあぶったり茹でたりして火を通す事で 抵抗なく食べることができると思います。 椎茸を使用することでうま味が増し、鰹と錦糸卵の摂取によりタンパク 質とビタミンをとることができます。	
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　417 kcal　　たんぱく質　21.4 ｇ　　脂質　9.8 ｇ 炭水化物　59.5ｇ　　食塩相当量　1.6 ｇ 鉄　2.6 ｍｇ　　ビタミンＤ 7.3 μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値	

【献立名：　てげネバネバカツオ丼　】

使用材料名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
カツオ	100	① カツオを 1.5㎝角に切る。
長芋	100	② みりん、さしみ醤油、ごま油、おろししょうが、砂糖を混ぜ合わせ、①で切ったカツオを加え、30 分程度漬け込む。
オクラ	30	③ 水洗いしたオクラに塩を振って手のひらで押さえながらオクラに塩をもみ込む。
塩昆布	6	④ 湯を沸かし、沸騰したお湯で③のオクラを 2 分間茹で、冷水にさらす。水気を切ってからガクとヘタをとり、小口切りにする。
焼きのり	1	⑤ 湯を沸かし沸騰したら火を止め、そのお湯に卵をそのまま 10 分間入れて、温泉卵を作る。
大葉	0.8	⑥ 長芋をすりおろし、塩昆布を混ぜ合わせる。
いりごま	2	⑦ 大葉と海苔を千切りにする。
みりん	10	⑧ 丼ぶりにご飯を盛りつけ、②で漬け込んだカツオをのせ、その上に⑥で混ぜ合わせたもの、オクラ、海苔、大葉を順に盛りつける。中心に温泉卵をのせ、ごまを全体に振りかけて完成です☆彡
さしみ醤油	10	
ごま油	3	
おろししょうが	3	
砂糖	2	
塩	0.5	
卵	50	
めし（米）	200(90)	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	長芋だけでなく、オクラと塩昆布を合わせることによってさらにネバネバの強度が増し、醤油ダレに漬け込んだカツオに絡み合うことでスルスルと食べやすく、お箸が止まらないこと間違いなしです!! 長芋とオクラにはビタミン B1 がたっぷりと含まれているため、疲労回復が期待できます。 普段不足しがちな鉄分を豊富に含むカツオとビタミン B1 を豊富に含む長芋とオクラがたっぷり入ったこの最強なてげネバネバ～なカツオ丼で是非日々の疲れを癒してもらいたいです☆彡
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　696kcal　たんぱく質　35.5ｇ　脂質　14.1ｇ 炭水化物　101.5ｇ　食塩相当量　3.2ｇ 鉄　5.0ｍｇ　ビタミンＤ　10.3μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおマヨおにぎり　】

使用材料名	１人分分量（ｇ）	作り方
めし（米）	200(90)	①米を研ぎ、炊飯する。
水	135	②かつおを厚さ 1㎝位に切り、塩をまぶして 10 分ほど置く。
かつお	40	③鍋に湯を沸かし、かつおを入れる。かつおの色が変わったらざるに上げ、水気を切る。
塩（かつおにまぶす用）	0.5	
生姜	1	④皮をむいた生姜、大葉を千切りにする。
A 濃口醤油	7	⑤鍋に（A）と生姜を入れ、中火で煮立たせる。
A 酒	6	⑥⑤にかつおも加え、煮汁がなくなるまで煮詰め、火を止めて冷ます。
A みりん	4	
A 砂糖	2	⑦かつおと生姜を取り出す。かつおは粗めにほぐし、マヨネーズと和える。
A 水	20	⑧ご飯に刻んだ大葉、ごま、塩を混ぜる。⑥を具にしておにぎりを 2 個作り完成。
マヨネーズ	4	
塩（ご飯に混ぜる用）	0.2	
大葉	1(2 枚)	
いりごま（白）	4	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	手軽に食べられるように、おにぎりにしました。 マヨネーズを混ぜることで、子どもでも食べやすくなるようにしました。 生姜や大葉、ごまを加え、風味を良くしました。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　451kcal　　たんぱく質　13.5ｇ　　脂質　7.4ｇ 炭水化物　76.6ｇ　　食塩相当量　1.4ｇ 鉄　1.9 ｍｇ　　ビタミンＤ　3.6μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：カツオのバターしょうゆおにぎり】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
カツオ	40g	① かつおをさっとバターとしょうゆで炒める。 ② 枝豆は塩ゆでしておく。 ③ 人参はさいのめ切りにし、コーンは缶詰の場合は水気を切っておく。 ④ ④お米を炊飯器に入れて水加減をし、人参とコーンを入れ炊く。 ⑤ 炊き上がったご飯をふっくら空気を送り込むように混ぜ、①と②を混ぜ自分のお好みのおにぎりの形にしたら完成！！
白ご飯	120g	
有塩バター	6g	
濃口しょうゆ	6g	
枝豆	20g	
コーン	10g	
にんじん	10g	
水	180g	
献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	おにぎりにすることで、朝ごはんとして時間がない時やお弁当の１品としてさっと食べられ、子どもにも喜んでもらえるように簡単に作成できるようにしました。炊き込みご飯は簡単に調理でき、洗い物も減らすこともできます。また、枝豆、にんじん、コーンも加え、彩りも良く、カツオとバターしょうゆ味の相性は抜群です！！ 朝ごはんやお昼の遠足などにもってこいの１品です！！	
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　343.5kcal　たんぱく質　16.8ｇ　脂質　10.5ｇ 炭水化物　49.75ｇ　食塩相当量　2.2ｇ 鉄　1.39ｍｇ　ビタミンＤ　3.7μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値	

【献立名：　　かつおいなりずし　　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
すし飯	米 45ｇ 水 58ｇ みりん 1.8ｇ	① 米を研ぎ、水とみりんを加え炊飯する。 ② 炊けたご飯に＃を加え冷ましておく。 ③ 油揚げを熱湯にくぐらせて油抜きをする。 ④ ①のの油揚げを半分に切り、表と裏をずらして、ずれた部分を開いて袋状にする。 ⑤ かつおは小さめのさいの目切りにし、★に付け込んでおく。 ⑥ 鍋にだし汁と砂糖、しょうゆを入れて加熱し、油揚げを入れて、落し蓋をして弱火で煮汁がなくなるまで煮詰める。 ⑦ すし飯に白ごまとお好みで刻んだ大葉、漬けておいたかつおを混ぜ、1 個当たり約 25ｇの俵型のおにぎりを作る。 ⑧ ④の油揚げの煮汁を少し絞り、裏返して⑤のすし飯を詰め、形を整えたら出来上がり。
油揚げ	１枚	
だし汁	水 30ｇ 本だし 0.3ｇ	
砂糖	7ｇ	
濃口しょうゆ	5ｇ	
白ごま（いり）	3ｇ	
かつお	30ｇ	
★濃口しょうゆ	2ｇ	
★みりん	2ｇ	
★酒	1.5ｇ	
★おろししょうが	5ｇ	
＃米酢	6.5ｇ	
＃塩	0.6ｇ	
＃砂糖	1.7ｇ	
大葉	お好みで	

献立の特徴や アレンジした点 **栄養的な** **コメント**	・最近、油揚げにそうめんを入れた“いなりそうめん”というメニューがあり、普通のかつお漬け丼などもおいしいが、もうひと手間加えて、いなりそうめんのようにかつおいなりずしにしてみたらどうだろうと思い考えた。 ・かつおに含まれるビタミンＢは熱に溶けやすい栄養素なので、加熱せずに食べるのがオススメ！ また、生臭さが気になる方は、しょうがと一緒に漬け込んでおくと、臭みがとれるので〇
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　315kcal　　たんぱく質　12.7ｇ　　脂質　6.5ｇ 炭水化物　48.1ｇ　　食塩相当量　1.6ｇ 鉄　1.8mｇ　　ビタミンＤ　2.7μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　カツオタコス　　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
カツオ	７５ｇ	〈具〉 1. カツオを粗めのみじん切りにして、ボウルにサラダ油①、塩、コショウを入れてそぼろ状になるように混ぜる。 2. たまねぎはみじん切りに、キャベツは千切り、トマトは角切りにする。 3. フライパンにサラダ油②を入れて、たまねぎを炒める。しんなりしたらキャベツとトマトと1を入れ、炒め合わせる。 4.【A】を加えて炒め、お好みでパセリ or バジルを入れる。 〈生地〉 5. ボウルに米粉、サラダ油、塩、熱湯を入れて混ぜる。温度が下がって、まとまってきたら手で捏ねる。 6. 生地を二等分にして均等になるように麺棒で伸ばす。 7. フライパンに油をひかずに中火で焦げ目が少しつく程度で両面をさっと焼く。（注意：焼き過ぎると固くなる） 8. トッピングのきゅうりは3枚に斜めスライスしてタコスの中に挟む。
たまねぎ	５０ｇ	
キャベツ	５０ｇ	
トマト	８０ｇ	
きゅうり	１０ｇ	
サラダ油	①５ｇ ②５ｇ	
塩	０．５	
コショウ	０．０５	
【A】		
ケチャップ	１８ｇ	
レモン汁	３ｇ	
塩	０．８ｇ	
コショウ	０．１ｇ	
チリパウダー	１ｇ	
パセリ or バジル	お好みで	
米粉	５０ｇ	
サラダ油	５ｇ	
塩	1ｇ	
熱湯	５０ｇ	
献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	タコスはメキシコ発祥の料理であり、タコスの生地トルティーヤは、とうもろこし粉や小麦粉で作ったクレープ状の皮のことを指します。今回は、とうもろこし粉や小麦粉を使用せず、米粉で代用することで小麦アレルギーの方でも安心して食べれると思い、米粉で生地を作ろうと思いました。また、野菜が豊富に入っているので野菜摂取量の目標値に近づける献立だと思います。	
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　488kcal　　たんぱく質　19.4ｇ　　脂質　20.3ｇ 炭水化物　53.4ｇ　　食塩相当量　2.9ｇ 鉄　2.1ｍｇ　　ビタミンＤ　6.8μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値	

【献立名：かつおの酢豚風炒め】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）
かつお	100
玉ねぎ	50
ピーマン	35
赤パプリカ	15
～下味～	
塩	1.0
こしょう	0.5
片栗粉	3
～たれ～	
水	22
酢	7
ケチャップ	7
砂糖	4
濃口醤油	9
片栗粉	4
塩	0.5
サラダ油	30

作　り　方

① 玉ねぎは 2cm 幅に乱切り、ピーマン赤パプリカもヘタと種を取り除き、乱切りにする。

② かつおは 2～3 cm四方に切ってボウルに入れる。下味用の材料の塩・こしょうを全体に振ってから片栗粉をまぶしてよく混ぜ合わせる。

③ 揚げ油を 170～180℃に熱し、きつね色の焼き色が付くまで揚げて取り出す。野菜も１分ほど素揚げする。
※長時間揚げない

④ 火を付ける前にフライパンにたれとなる材料をすべて混ぜ合わせておく。

⑤ フライパンを弱火で熱し、へらで全体を軽く混ぜながら火にかけ、とろみが付いてきたら火を弱めて③で揚げておいたかつおと野菜を混ぜ入れ、全体を炒め合わせる。

献立の特徴やアレンジした点
栄養的なコメント

・この献立にした理由は、かつおを生で食べるのが苦手な人や味が苦手な人でも食べやすいと思ったからです。
また、かつおを油で調理するとかつおに含まれるビタミンＤの吸収率が高くなり、さらに玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカなどの野菜類も摂取することが出来ると考えました。

・③の工程では、かつおを揚げ過ぎてしまうと身がパサパサになってしまうので、食感も良くするために「長時間揚げ過ぎないこと」ということを工夫として付け加えました。

栄養成分（1 人分）

エネルギー	502kcal	たんぱく質	21.8ｇ　　脂質　34.1ｇ
炭水化物	25.0ｇ	食塩相当量	3.1ｇ
鉄	2.6 ｍｇ	ビタミンＤ	9.0μg

＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　カツオのクリーム煮　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
かつお	１００	① かつおは一口大に切り、塩こしょうをふり薄力粉をまんべんなくまぶす。 ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき①を入れて焼く。 ③ にんじんとじゃがいもは一口大に切り、鍋で全体に火が通るまでゆで、水を切る。 ④ ブロッコリーは小房に分け鍋で２分ほどゆで、水を切る。 ⑤ 鍋に牛乳、コンソメ、塩、にんじんとじゃがいもとブロッコリーを入れ、混ぜながら煮込む。 ⑥ 器に盛りつけて完成。
塩	０．２	
こしょう	０．１	
薄力粉	１０	
サラダ油	１０	
にんじん	３０	
じゃがいも	４０	
ブロッコリー	４０	
牛乳	２００	
コンソメ	２	
塩	０．１	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	かつおは火を通すとほろほろとしており、柔らかく、生臭さもなかったのでクリームに加えたら相性がよさそうだと考えた。 にんじんとブロッコリーを加えることによって彩りが良くなるようにした。 彩りだけでなく、かつおにはビタミンＤ、にんじんにはビタミンＡ、じゃがいもにはビタミンＢ群、ブロッコリーにはビタミンＢ、Ｃが多く含まれており、ビタミンが豊富な献立にした。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　448kcal　　たんぱく質　29.7ｇ　　脂質　21.9ｇ 炭水化物　29.3ｇ　　食塩相当量　1.5ｇ 鉄　2.8ｍｇ　　ビタミンＤ　9.6μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　　ヤンニョムカツオ　　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
カツオ	150	１．カツオを一口大に切り、ボウルに下味の材料を入れて揉みこみ、10 分ほど放置する。 ２．キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉を全体にまぶす。 ３．フライパンに油を入れ、２を中火できつね色になるまで揚げる。 ４．揚げあがったら、油を拭き取ったフライパンに A の材料を全て入れ、中火で軽く酸味を飛ばすように熱する。 ５．火にかけたまま３で揚げたカツオを入れ、たれと絡める。 ６．器に盛りつけ、白いりごまをまき散らして完成。
（下味）		
みりん	9	
塩	0.5	
胡椒	0.5	
(A)		
コチュジャン	15	
ケチャップ	10	
濃口醤油	9	
みりん	9	
砂糖	1.5	
すりおろしにんにく	0.5	
片栗粉	14	
サラダ油	20	
白いりごま	0.3	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	日本でも大人気な韓国料理であるヤンニョムチキンをアレンジしました。 通常の揚げ物よりも油の吸収を少なくするために、揚げるときの油を最大限に少なくしました。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー 556kcal　たんぱく質 32.4ｇ　脂質 29.8ｇ 炭水化物 32.2ｇ　食塩相当量 3.4ｇ 鉄 3.3ｍｇ　ビタミンＤ 13.5 μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：カツオのあんかけつくね】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
カツオ	90	⑥ レンコン、にんじん、生姜、しそは、ミキサー等でみじん切りにして、大きめのボールに入れる。
レンコン	70	⑦ 豆腐と卵もミキサーにかけ、①のボールに入れる。
にんじん	25	⑧ カツオもミキサーにかけ、①のボールに入れる。
生姜	3	⑨ ボールにいりごま、片栗粉、ごま油、白だしを入れて混ぜる。
青しそ	1 枚（1）	⑩ 混ぜた具材を 3 つに分けて形を整え、海苔シートで包み、油を引いたフライパンで焼く。
豆腐	25	⑪ 鍋に、水、薄口醤油、みりんを入れて火にかける。
卵	12	⑫ 沸騰したら、小ねぎを入れ、水溶き片栗粉を入れる。
		⑬ ⑤の焼けたカツオつくねに、あんをかけたら完成。
いりごま	4	
片栗粉	8	
ごま油	3	
白だし	6	
＜A あん＞		
┌かつおだし	100	
│薄口醤油	5	
│みりん	4	
│片栗粉	3	
└小ねぎ	3	
海苔	小 3 枚（3）	
油	15	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	カツオをミキサーを使って細かく練り込んだところが特徴です。 また、レンコンを入れることによって食感も楽しめると思いました。 あんは、カツオの味を消さないように、あっさりとした味にしました。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　324kcal　たんぱく質　26.3ｇ　脂質　11.5ｇ 炭水化物　31.5ｇ　食塩相当量　3.4ｇ 鉄　3.7ｍｇ　ビタミンＤ　8.6μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　　カツオと野菜のアヒージョ　　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
カツオ	100	①じゃがいもは、皮をむいて食べやすい大きさに切り、切ったじゃがいもは水にさらして、最後に水気を切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600W のレンジで 2 分加熱する。 ②ブロッコリーは、一口サイズに切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600W のレンジで１分加熱する。 ③しめじは根元を切り落とし分ける。 ④にんにくは、みじん切りにする。 ⑤ミニトマトを半分に切る。 ⑥カツオを 1.5 ㎝角に切る。 ⑦フライパンにオリーブオイル、塩、にんにくを入れて混ぜ、香りが立つまで中火で加熱する。 ⑧カツオ、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー、ミニトマトを入れ、５分ほど煮る。 ⑨上下返しながら、様子を見る。 ⑩カツオの色が変わり、じゃがいもに火が通ったら、火を止め、盛り付ける。 （工夫） 具材を食べ終わった後に残ったオリーブオイルをパンに付け食べる。
しめじ	50	
にんにく	5	
じゃがいも	50	
ブロッコリー	100	
ミニトマト	75(5 個)	
オリーブオイル	80	
塩	1	
フランスパン	50	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	・カツオの栄養価の高い部分は血合いの部分です。しかし、血合いの部分は独特の生臭さがあります。それを緩和するために香りが強く、良質な脂肪酸を豊富に含んでいるオリーブオイルと合わせました。 ・カツオや野菜には多くのビタミンやミネラルが含まれています。オリーブオイルを使い、野菜やカツオを煮ることで、ビタミンの吸収率を高めることができるよう考えました。 ・計算した栄養成分は、オリーブオイルを全てパンにつけて食べた場合の数値で、カロリーや脂質は多くなります。自分の適量に合わせて調整してください。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　1,134kcal　　たんぱく質　30.9ｇ　　脂質　85.5ｇ 炭水化物　54.7ｇ　　食塩相当量　1.9 ｇ 鉄　4.5ｍｇ　　ビタミンＤ　9.2 μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　揚げ出しかつお　　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　　り　　方
かつお	200	① かつおを食べやすい大きさにカットする。大根を擦って大根おろしにする。小葱をカットする。 ② 切ったかつおと片栗粉をポリ袋に入れて、全体にまんべんなく付くように振る。 ③ 油をひいたフライパンに②を加え、表面がカリッとなるまで焼いていく。 ④ 小鍋に、水、鰹節、昆布を入れて、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 器に③のかつお、④の出汁を入れ、上から大根おろし、刻み葱をのせ、ポン酢をかけたら完成。
片栗粉	15	
油	20	
鰹節	4.5	
水	200	
昆布	3	
大根	35	
小葱	3	
ポン酢	8	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	・片栗粉の廃棄を出さないようにするために、ポリ袋を使い、全部つかいきることができました。 ・小葱（緑）を入れることで彩りを意識しました。 ・出汁は一番だしを使用しました。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　541kcal　　たんぱく質　41.8ｇ　　脂質　32.5ｇ 炭水化物　14.4ｇ　　食塩相当量　1.0ｇ 鉄　4.0ｍｇ　　ビタミンＤ　18.0μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：かつおとチーズの磯部揚げ　】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
鰹	80	① かつおは厚めに切って深めに切り込みを入れておく。 ② かつおはバットに入れ A を混ぜ合わせてふり 10 分ほどおいて下味をつけておく。 ③ スライスチーズを４つに切り分けかつおに挟む。 ④ のりを縦に４等分に切り分けかつおにぐるりと巻いて天ぷら粉（５ｇ）をまぶす。 ⑤ 天ぷら粉を水で溶く。 ⑥ 揚げ油を中温（170℃～180℃）に熱しかつおを⑤のころもにくぐらせ 2～3 分揚げる。 ⑦ 器にレタスをのせ、その上にかつおを盛り付けて完成。
A		
生姜汁 （生の分量）	15	
濃口醤油	10	
レタス	15	
天ぷら粉	30	
水	40	
揚げ油	41ｇ	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	生魚の独特な匂いが苦手な方や小さなお子様でも食べやすいように揚げ物にしてみました。生姜汁を入れてしっかりと漬けることで風味も良くなります。また、チーズや焼きのりと一緒に揚げることでタンパク質やカルシウムも同時に摂取することができます。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　684kcal　　たんぱく質　27.1ｇ　　脂質　50.7ｇ 炭水化物　25.6ｇ　　食塩相当量　2.3ｇ 鉄　2.0ｍｇ　　ビタミンＤ　7.2μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：かつおのトマトチーズ焼き】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
かつお(生)	50	①玉ねぎを薄切りにし、器に並べておく ②かつおは 4 切れにスライスし、トマトは 50ｇを 5 枚にスライスし､カプレーゼ風にかつおとトマトを交互に器に並べる ③トマトの残りを細かく切り、周りにちらす ④①～③で並べた食材の上にプロセスチーズ、パン粉、パルメザンチーズの順にのせる ⑤250℃のオーブンで約 20 分間､少し焦げ目がつくまで焼く ⑥焼きあがったらパセリをちらす
酢	5	
醤油	6	
レモン果汁	2.5	
トマト	70	
玉ねぎ	25	
プロセスチーズ	17	
パン粉	3	
パルメザンチーズ	6	
パセリ(生)	0.5	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	・材料を並べてのせるだけであるため簡単に作ることができる ・他に好きな具材をいれることも可能である ・チーズ類はかつおと同様にたんぱく質が多く摂取できる ・野菜類はビタミン類も多く含まれるため栄養もしっかり摂れる
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　194.9kcal　　たんぱく質　20.7ｇ　　脂質　9.6ｇ 炭水化物　8.5ｇ　　食塩相当量　1.7ｇ 鉄　1.4ｍｇ　ビタミンＤ　4.5μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：カツオのあんかけ茶碗蒸し】

使用材料名		１人分分量（ｇ）	作り方
水	卵液	130	① 出し汁をとる。 昆布を水につけておき、その後火にかけ沸騰直前に取り出し、沸騰したら、かつお節を入れて、1 分間加熱してこす。 出し汁を卵液用 70g とあんかけ用 40g に分けておく。 ② 出し汁 70g に薄口醤油、塩を加える。 ③ ボウルに卵を割りほぐし、②を加えて、泡立てないように混ぜる。 ④ たけのこ、しいたけは薄切り、にんじんはいちょう切り、かつおは 1cm 角、大葉は千切りに切る。 ⑤ 茶碗に具材をいれ、③を静かに注ぎ入れる。 ⑥ 蒸し器に入れ、中火で約 15 分蒸す。 ⑦ 蒸している間に出し汁 40g とみりん、酢、濃い口醤油を火にかけ、水溶き片栗粉を流し入れ、あんを作る。 ⑧ 茶碗蒸しにあんを流し入れ、三つ葉をのせる。
かつお節	卵液	1.4	
昆布	卵液	1.4	
卵	卵液	30	
薄口醤油	卵液	2	
塩	卵液	0.2	
たけのこ		5	
にんじん		5	
大葉		0.7	
しいたけ		5	
かつお		25	
みりん	あんかけ	2	
酢	あんかけ	1	
濃口醤油	あんかけ	1	
片栗粉	あんかけ	3	
水	あんかけ	6	
三つ葉		0.2	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	あんかけをかけることで、小さい子どもや高齢者も食べやすい茶碗蒸しにしました。 出し汁では、かつお節と昆布、具材では、かつおとしいたけといった旨み成分の相乗効果を考えました。 茶碗蒸しのかつおの臭みを消すために大葉を入れてみました。

栄養成分（1 人分）	エネルギー	105kcal	たんぱく質 10.8g	脂質 4.6g
	炭水化物	7.0g	食塩相当量 1.0g	
	鉄	1.1mg	ビタミンＤ 3.4μg	

＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：かつおとわかめの韓国旅行（かつおたたきの韓国和え）】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
かつおたたき	60	① たまねぎを薄くスライスし、水にさらしておく。
たまねぎ	20	② わかめを水で戻す。
かいわれ大根	30	③ ●印の材料を混ぜ合わせる。
乾燥わかめ	2	④ かいわれ大根を 2～3㎝に切る。
		⑤ かつおたたきを 1㎝幅に細く切る。
●コチュジャン	10	⑥ 水で戻したわかめを粗めに切る。
●おろしにんにく	3	⑦ たまねぎ、わかめ、かいわれ大根、かつおたたき、小さく切った韓国のりを③に入れ混ぜ合わせる。
●濃口醤油	2	⑧ いりごまをちらす。
●穀物酢	5	
●上白糖	3	
●ごま油	3	
●いりごま	2	
韓国のり	2 枚	
いりごま（仕上げ用）	1	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	かつおたたきの新しい食べ方として、韓国風にしてみました。 「サザエさん」から連想し、わかめを加えることでミネラルを摂取でき、たまねぎとかいわれ大根で食感が良い点がポイントです。 辛さがあるため、辛いのが苦手な方はかいわれ大根を豆苗で代用することができます。 ご飯と合わせてキンパ風にアレンジしてもいいかと思います。
栄養成分（1 人分）	エネルギー　194kcal　たんぱく質　14.6ｇ　脂質　7.6ｇ 炭水化物　15.2ｇ　食塩相当量　1.6ｇ 鉄　1.8ｍｇ　ビタミンＤ　5.4μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名： カツオの和風ポテトサラダ 】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
じゃがいも	130g	①じゃがいもを洗って皮をむき、一口大に切る。 ②耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで 6 分間加熱する。 ③フライパンに油を入れ、カツオを焼く。 ④③が焼けたら冷まし、粗熱が取れたら身をほぐす。 ⑤みょうが、大葉を薄切りにする。 ⑥じゃがいもが冷めたら軽くフォークでつぶす。 （潰し具合はお好み） ⑦⑥に★の材料、みょうが、ほぐしたカツオを加え混ぜる。 ⑧器に盛り付け、トッピングで上に大葉をのせる。
みょうが	8g	
大葉	0.5g	
カツオ	25g	
★酢	2g	
★粒マスタード	2g	
★マヨネーズ	20g	
★塩	少々	
★こしょう	少々	
★油	2g	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	ポテトサラダに薬味の材料を使い、和風っぽくアレンジしたことがポイントです。みょうがや大葉を入れることで、風味良くなっています。 また、ポテトサラダとカツオとの組み合わせで、いつもとは違うポテトサラダが食べられます！
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　287kcal　たんぱく質　9.2ｇ　脂質　19.0ｇ 炭水化物　21.1ｇ　食塩相当量　0.6 ｇ 鉄　1.5 ｍｇ　ビタミンＤ　2.4μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：レモンソースで食べるかつおの生春巻き】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
ライスペーパー	10	①かつおを１口サイズに切る。 ②オクラ、赤ピーマン、ミニトマト、レタスを洗い、レタスはこぶし大ほどの大きさにちぎり、オクラは横３㎜幅に切り、ミニトマトは縦半分に切る。 ③型抜きを使用して、赤ピーマンとスライスチーズを切り抜く。 ④40℃程のぬるま湯をボウルに用意し、ライスペーパーをさっとくぐらせ、まな板に広げる。 ⑤ライスペーパーの中央横１列に、赤ピーマン、スライスチーズ、オクラ、レタス、トマト、かつお、ベビースターラーメンの順に乗せる。 ⑥手前から奥に向かってライスペーパーを巻き、左右のライスペーパーも途中で織り込んで、型抜きした具材が上にくるように巻く。 ⑦※Ａの材料を量り、全て混ぜてソースを作る。 注意点：・ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせた後はできるだけ早く具材を並べて巻くこと。 ・巻く際は押し込むように強く巻くときれいに仕上がる。
かつお	40	
オクラ	3	
赤ピーマン	12	
ミニトマト	10	
レタス	12	
スライスチーズ	9	
ベビースターラーメン	4	
（ソース）※A		
レモン汁	5	
砂糖	1.5	
ごま油	2.5	
塩	0.2	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	・どの年代の人もぱっと見て、かわいい！と手に取りたくなるような見た目を意識しました。 ・食感が楽しいようにベビースターラーメンを使用し、味はさっぱりと食べられるようにレモンソースにしました。 ・栄養面に関しては、かつおに含まれる鉄分の吸収率を上げる、ビタミンＣの豊富なミニトマトと赤ピーマンを使用しました。
栄養成分（1 人分）	エネルギー　193kcal　たんぱく質　10.7ｇ　脂質　7.4ｇ 炭水化物　16.7ｇ　食塩相当量　0.8ｇ 鉄　0.9 ｍｇ　ビタミンＤ　4.0μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：カツオと日向夏のカプレーゼ】

使 用 材 料 名	１人分分量（ｇ）	作　り　方
かつお	70g	①　かつおを 5㎜ほどの薄さにカットする。
日向夏	50g	②　日向夏も同様 3㎜ほどの薄さにカットする。
パセリ	1g	③　カットしたかつおと日向夏を交互に並べていく。
		④　パセリをのせる。
★梅干し	7g	⑤　３種類のドレッシングをそれぞれ作っておく。
★砂糖	1g	⑥　好きなドレッシングをかけて食べる。
★酢	10g	
★濃口醤油	10g	
★オリーブオイル	10g	
★塩	2g	
★こしょう	1g	
★オリーブオイル	15g	
★ヨーグルト	15g	
★マヨネーズ	7g	
★オリーブオイル	5g	
★レモン汁	3g	
★塩	2g	
★こしょう	1g	

献立の特徴や アレンジした点 **栄養的な** **コメント**	日南の特産物かつおと日向夏のコラボメニューであり、見ためも色鮮やかで日南の良さをアピールできると考えた。 また、ドレッシングを 3 種類考え、いろいろな味のパターンで食べてもらいたいと考えた。
栄養成分 （1 人分） 梅ドレの場合	エネルギー　205kcal　　たんぱく質　15.2ｇ　　脂質　10.3ｇ 炭水化物　10.1ｇ　　食塩相当量　2.9ｇ 鉄　1.8ｍｇ　　ビタミンＤ　2.8㎍ ＊日本食品標準成分表の計算による推定値