



最優秀賞「五箇山豆腐でナゲット」製作者：前田 久美子さん

材料（2人前）

五箇山豆腐	50 g
鶏ひき肉	60 g
赤かぶ漬け	10 g
にんにく	1/4 カケ
生姜	5 g
小麦粉	大さじ1
牛乳	大さじ1
鶏がらスープの素（減塩）	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
揚げ油	

塩分
0.9 g

作り方

- ① にんにく、生姜はおろし金でおろす
- ② 赤かぶ漬けは粗みじん切
- ③ 五箇山豆腐をボールにいれてつぶし、鶏ひき肉、にんにく、生姜のおろし汁を入れてよく混ぜる。
- ④ 粗みじんの赤かぶ漬け、ごま油を入れて、4等分にシナゲットの形にする。
- ⑤ 180度の油でこんがり揚げ
- ⑥ 野菜をそえる

添え野菜



五箇山の特産の「固豆腐」と「赤かぶ漬け」を使用したチキンナゲットです。



優秀賞

「アボガドとクリームチーズの塩こんぶディップ」

製作者：野中 南葵さん

材料（アボガド1個分）

アボガド 1個
クリームチーズ 100g
塩昆布（塩分40%カット）

塩分
0.15g

作り方

- ① アボガドをくりぬいて細かく切る。
- ② クリームチーズをつぶしてなめらかにする。
- ③ アボガドとクリームチーズを混ぜる
- ④ 塩こんぶをパラパラする。
- ⑤ お皿にかわいく盛り付ける



ごはんといっしょにたべたり、パンやクラッカーにつけてたべるのがおすすめです!!



優秀賞「イワシの地中海風サラダ」製作者：山田 千絵莉さん

材料（2人前）

イワシ（旬の魚にアレンジ可） 2尾

A { コショウ 0.01 g
小麦粉 大さじ1

オリーブ油

カット野菜 200 g

B { オリーブ油 小さじ1
穀物酢 小さじ1
レモン汁 小さじ1
塩（減塩） 0.5 g
コショウ 0.01 g

塩分
0.4 g

作り方

- ① 3枚おろしにしたイワシにAをまぶしオリーブ油で焼く
- ② 器に野菜を盛り、①をのせる。
- ③ Bを混ぜ合わせ、②にかける

※下処理の魚を準備すると手軽です



お塩をへらし、
てがるで、
しゅんの食材でアレンジできる、
おいしいレシピ😊



アイデア賞 「マヨマヨバーガー」 製作者：小西 爽護さん

材料（2人前）

塩を入れないマヨネーズ

A	・卵黄	2個
	・サラダ油	50ml
	・りんご酢	大さじ1
	・レモン汁	

ハンバーグ・サニーレタス
焼いたパン

塩分
0.7g

作り方

- ① Aを混ぜて、マヨネーズを作る
- ② 焼いたパンにハンバーグ、レタスをのせマヨネーズをかける。



マヨネーズとハンバーガーが大好きです!!
しおをいれなくて、マヨネーズをつくりました。