2024
最優秀賞

子ども大好き サモサ風

1人分塩分量	0．7g（5個分）	調理時間	40分
減塩の工夫	にんにく麹で減塩＆うまみアップ		
減塩アピール	お父さんの作ったにんにくで、にんにく麹をつくりました。 カレーとにんにく麹の味付けが相性抜群！		
レシピの概要	にんにく麹を作ったことをきっかけに、子供も好きなカレー味と相性がよいサモサを作りました。餃子の皮で簡単に、ノンフライでヘルシーに仕上がります。		
材料（18～20個）	じゃがいも 2個 玉ねぎ　1／4玉 コーン　1袋 サラダ油　適量	ぎょうざの皮　18～20枚（大判） にんにく麹　大さじ1 カレー粉　小さじ1	

作り方

①玉ねぎは、大きめのみじん切りにし、じゃがいもは、サイコロに切って電子レンジで4分程加熱しておく。
②フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。じゃがいも、コーンを加えて、にんにく麹、カレー粉で味をつけ冷ましておく。
③ぎょうざの皮で包む。周りをハケで油をぬる。
④オーブンで8分ほど焼く（180度）

※にんにく麹の作り方
米麹100g、塩30g、にんにく1個、水100ml
ボウルに米麹、塩を入れて混ぜ、にんにくみじん切り、水をあわせ1週間程、毎日かきまぜて完成！

2024
優秀賞

梅風味鶏れんこん

1人分塩分量	0．6g	調理時間	12分
減塩の工夫	塩味調味料を使用しない		
減塩アピール	梅干しの塩味を利用して、他の調味料を使っていません。鶏肉に下味をつけなくても、冷ますと味がしっかりなじんでお弁当のおかずにもよいです。		
レシピの概要	梅干し1／2個の塩分で調理できます。鶏のたんぱく質とレンコンの食物繊維、ビタミンとバランスよく栄養がとれます		
材料（2人分）	鶏むね肉180g レンコン80g 片栗粉20g 揚げ油適量	梅干し1個 （種を除いて12g） みりん40g 水60cc	

作り方

①鶏むね肉は皮を除いて1口大にそぎ切りにする。

②レンコンは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。

③鶏むね肉とレンコンに片栗粉をまぶし、温めた揚げ油で中火で揚げる。

④両面に揚げ油がついて中まで火が通ったら取り出して油をきる。

⑤小鍋に刻んだ梅干し、みりん、水を入れて火にかけ、そこに鶏肉とレンコンを入れて混ぜてからませる。

⑥汁気がなくなったら火を止め、器に盛って完成。

2024 優秀賞

塩昆布でうま味たっぷり♪ ポテトサラダ

1人分塩分量	0．4g	調理時間	45分
減塩の工夫	食塩カットの塩昆布を使い、単純に塩を減らせるだけでなく、昆布のうまみ成分で美味しくしている		
減塩アピール	塩の代わりに塩昆布を入れて味付けすることで、ミネラルや食物繊維をとることができます。じゃがいもをゆでる時、きゅうりの水分を切る時も塩をのぞきました。		
レシピの概要	かぼちゃの甘味と塩昆布の塩味がマッチするように考えました。		
材料（4人分）	じゃがいも　中2個 玉ねぎ中　1／4個 きゅうり　1／2本 かぼちゃ　50g	ハム　2枚 マヨネーズ　大さじ2～3 減塩塩昆布　8g	

作り方

①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。 かぼちゃは、小さめのサイコロ切り。

②じゃがいもとかぼちゃを同じ鍋で茹でる。竹串がすっと入るほど柔らかくなったら、じゃがいもとかぼちゃを分けてざるにあげる。

③玉ねぎはみじん切りにし、レンジ（600W）で1分30秒加熱し、水気を切る。

④きゅうりはスライサーで薄切りにし、よく水気を切る。

⑤ハムは、小さめの四角にきる。

⑥じゃがいもをつぶし、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、ハムを入れ軽く混ぜる。

⑦マヨネーズを入れ、一通り混ぜたら、塩昆布を入れ軽く混ぜ、味をなじませる。

2024
審査員
特別賞

ミートボールのトマト煮込み

1人分塩分量	0．8g	調理時間	30分
減塩の工夫	うまみとスパイスでおいしくした		
減塩アピール	1食当たり、塩1g以内にするように考えました		
レシピの概要	肉とトマトにスパイスを加えることで減塩の物足りなさを補いました		
材料 （2～3人分）	合いびき肉　250g 玉ねぎ　1玉 トマト缶　1缶 にんにく　1カケ	塩　2g あらびきコショウお好み サラダ油　5g パセリ　適量	

作り方

①玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒める。
②合いびき肉に冷ました①と塩1g、あらびきこしょうを加え、よくねったあと、ボール型にする。
③油をひいたフライパンに②をの せ焼き色をつける。余分な油があればペーパーでのぞく。
④③にトマト缶と塩1gを加えて、とろりとするまで煮詰める。すりおろしたにんにくを加える。