

山形おすすめレシピ 第3号

学生コラボ・おいしい減塩メニュー



鶏肉を主菜に使った減塩でもおいしいフレンチ ～地産地消～



<献立>

- ◆つや姫ごはん
- ◆鶏肉のガーリック焼き
～グリーンソース～
- ◆枝豆入りマッシュポテト
- ◆菊とりんごのサラダ
- ◆紅茶ゼリー

<栄養価>

エネルギー：562kcal
食塩相当量：1.6g

鶏肉のガーリック焼き ～グリーンソース～



食塩相当量
0.8g

材料 (1人分)

- ・鶏もも肉皮なし 70g
- ・おろしにんにく 0.3g
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 1g
- 《グリーンソース》
- ・ほうれん草 2g
- ・たまねぎ 3g
- ・牛乳 10cc
- ・塩 0.3g
- ・おろしにんにく 0.1g
- ・無塩バター 0.5g
- ・片栗粉 0.1g
- 《付け合わせ》
- ・舟形マッシュルーム 10g
- ・赤パプリカ 10g
- ・黄パプリカ 10g
- ・なす 20g
- ・揚げ油 適量

作り方

《鶏肉ガーリック焼き》

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、にんにく・塩・こしょうで下味をつける。
- ② オリーブオイルを熱し、①を焼き目がつくまで焼く。

《付け合わせ》

- ① 舟形マッシュルームは1/2にカットする。
- ② なすは乱切り、パプリカは長さ4cmの薄切りにする。
- ③ マッシュルームとパプリカはオーブンで焼く。
- ④ なすは素揚げにする。

《グリーンソース》

- ① ほうれん草・たまねぎは適当な大きさに切る。
- ② ①に牛乳を加えミキサーにかける。
- ③ ②を加熱し、塩・おろしにんにくで味をととのえる。
- ④ ③にバターで風味を追加し、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ④を皿に敷き、②と付け合わせを盛りつける。

減塩のポイント

にんにくの風味を活かし、減塩でもしっかり味わえます。

舟形マッシュルーム

舟形で育まれる生でも食べられるマッシュルームです。全国の生産量のうち2割を占めます。

献立は味にメリハリをつけよう

食塩相当量
例) 0.3g
薄味

食塩相当量
例) 0.9g
しっかり



料理すべてを薄味にすると物足りなく感じます。何か1品(特に肉や魚などの主菜)は普段どおりの味付けにし、他のおかずは薄味にすると上手に減塩できます。

枝豆入りマッシュポテト




食塩相当量
0.4g

材料 (1人分)

- ・じゃがいも 50g
- ・むき枝豆 10g
- ・ベーコン 3g
- ・牛乳 2.5g
- ・塩 0.3g
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 少々

作り方

- ① ベーコンは1cm四方に切ってこんがり焼く。
- ② じゃがいもは皮を剥いて茹で、水気を切ってつぶす。
- ③ じゃがいも、ベーコン、むき枝豆、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえて皿に盛りつけ、パセリを散らす。

 **減塩のポイント** ベーコンのうま味やむき枝豆の食感がアクセントになっています。

枝豆 山形県の枝豆として全国的に有名なだだちゃ豆は、8月下旬に旬を迎えます。



菊とりんごのサラダ




食塩相当量
0.3g

材料 (1人分)

- ・レタス 20g
- ・黄菊 10g
- ・りんご 10g
- ・リンゴ酢 4g
- ・砂糖 1.5g
- ・サラダ油 0.6g
- ・塩 0.3g
- ・レッドペッパー 少々

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに切る。
- ② 黄菊は花びらをとって茹でる。
- ③ りんごは一口大に薄くスライスする。
- ④ リンゴ酢・砂糖・サラダ油・塩を混ぜ合わせる。
- ⑤ レタス・黄菊・りんごを混ぜ、④を加えて味をなじませる。
- ⑥ 皿に盛付け、レッドペッパーを飾る。

 **減塩のポイント** りんごの酸味と甘味が効いてさっぱりと食べられます。



黄菊 山形県は食用菊の生産量日本一。東京卸売市場の6割が山形産です。

紅茶ゼリー



食塩相当量
0g

材料 (1人分)

- ・紅茶浸出液 80g
- ・砂糖 4g
- ・ゼラチン 1.6g
- 《飾り》
- ・生クリーム 10g
- ・レモン 5g
- ・ミント 少々

作り方

- ① 分量外のお湯10gでゼラチンを溶かしておく。
- ② レモンは薄い半月切りにする。
- ③ 生クリームを泡立て、ホイップ状にする。
- ④ 鍋に紅茶浸出液・砂糖を入れ煮立てないように温める。
- ⑤ ④に①を加えよく混ぜる。
- ⑥ 容器に流し入れ、冷やし固める。
- ⑦ ホイップクリームを盛り、レモン・ミントを乗せる。



この献立は、2017年9月27日の昼食に提供しました。

ボリュームたっぷり大満足！

豚肉ソテーの減塩和定食



<献立>

- ◆みょうがご飯
- ◆豚肉の味噌マヨソテー
- ◆生揚げとなすのあんかけ
- ◆大根と菊の彩りなます
- ◆ヨーグルトゼリー

<栄養価>

エネルギー：660kcal
食塩相当量：1.9g

みょうがご飯



食塩相当量
0.3g

材料 (1人分)

- ・精白米 (つや姫) 80g
- ・みょうが (炊込用) 5g
- ・だし汁 100g
- ・醤油 0.3g
- ・塩 0.2g
- ・みょうが (混込用) 5g
- ・絹さや 2.5g

作り方

- ① みょうがはすべてみじん切りにし、炊込用と混込用に分ける。
- ② 絹さやは茹でて斜め切りにする。
- ③ 洗米した米、みょうが (炊込用)、だし汁、醤油、塩を炊飯器に入れて炊く。
- ④ 炊き上がったご飯にみょうが (混込用) を加えて混ぜる。
- ⑤ 器によそい、上に絹さやを飾る。

減塩のポイント みょうがとだし汁の風味を活かした塩分控えめの炊き込みご飯です。

豚肉の味噌マヨソテー



食塩相当量
0.9g

材料 (1人分)

- ・豚もも肉 60g
- ・塩 0.2g
- ・こしょう 少々
- ・みそ 4g
- ・酒 2g
- ・マヨネーズ 4g
- ・片栗粉 1.5g
- ・サラダ油 2g
- ・しめじ 15g
- ・まいたけ 15g
- ・たまねぎ 15g
- ・かつおだし 2g
- ・万能ねぎ 2g
- 《付け合わせ》
- ・プチトマト 1個
- ・ブロッコリー 15g

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうで味をつけ、Aに漬け込む。
- ② しめじ・まいたけ・たまねぎは食べやすい大きさに切る。万能ねぎは小口切りにする。ブロッコリーは茹でる。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、サラダ油をひいて焼く。
- ④ しめじ・まいたけ・たまねぎを加熱し、かつおだしを加えてさらに加熱する。
- ⑤ ①に④をかけて万能ねぎをちらし、ブロッコリーとミニトマトを添える。

小さじ1杯あたりの食塩相当量



みそ
0.7g



マヨネーズ
0.1g

減塩のポイント 調味料の中でも塩分が多い味噌と塩分が少ないマヨネーズを合わせることで、塩分を抑えながらもコクがあり、ご飯がすすむ味付けになっています。

生揚げとなすのあんかけ



食塩相当量
0.5g

材料 (1人分)

・生揚げ	20g	A
・ししとう	1本	
・なす	30g	
・揚げ油	適量	
・醤油	3g	
・みりん	3g	
・だし汁	35g	
・片栗粉	1.5g	
・おろししょうが	少々	
・糸唐辛子	少々	

作り方

- ① 生揚げは縦半分にし1cm幅に切る。
- ② なすは乱切りにして揚げる。
- ③ 大根はおろして水気を切る。
- ④ 生揚げ・ししとうを焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ Aを煮立たせて片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 生揚げ・なす・ししとうを盛りつけてあんをかけ、おろししょうが・糸唐辛子をのせる。



減塩のポイント あんかけにすることであんが食材と絡まり、薄味でもおいしく食べられます。また、生姜の香りや糸唐辛子の辛味もアクセントになっています。

大根と菊の彩りなます



食塩相当量
0.1g

材料 (1人分)

・大根	40g
・きゅうり	15g
・黄菊	5g
・すき昆布	1g
・酢	7g
・砂糖	3g

作り方

- ① 大根・きゅうりは千切りにする。
- ② ①をボウルに入れて塩(分量外)を振り、軽くもんでしんなりしたら水で洗い、水気を切る。
- ③ 黄菊は花びらをとって茹でる。
- ④ 砂糖と酢を合わせ、すべての材料を混ぜ合わせる。

減塩のポイント なますは、酢の酸味で塩分を抑えながらも献立を華やかにしてくれる一品です。

ヨーグルトゼリー



食塩相当量
0.1g

材料 (1人分)

・無糖ヨーグルト	20g
・牛乳	32g
・砂糖	7g
・レモン果汁	2g
・ゼラチン	0.8g

作り方

- ① ヨーグルトと牛乳は常温に戻しておく。
- ② 分量外のお湯10gとゼラチンを火にかけて溶かす。
- ③ ヨーグルト・砂糖・レモン果汁を混ぜる。
- ④ 牛乳を加えてよく攪拌し、さらにゼラチンを加える。
- ⑤ ④を器に注ぎ固まるまで冷やす。
- ⑥ ブルーベリージャムをかけ、ミントを添える。

《飾り》

・ブルーベリージャム	3g
・ミント	少々

この献立は、2018年9月26日の昼食に提供しました。

あとがき

パンフレット掲載献立は、山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門連携により、減塩でもおいしいメニューを考案し、県立4病院において同一日の昼食(提供年月:2017年9月・2018年9月)に病院食として提供したものです。

《献立のコンセプト》1食エネルギー600kcal 食塩相当量2g以下

主食・主菜1品・副菜2品・デザート1品

山形県民の課題である「減塩」を家庭で実践する際の参考としていただけると幸いです。



企画・編集 山形県立米沢栄養大学・山形県立病院栄養管理部門