

料理のポイントや工夫点



《メニュー》

★アスパラガスとにんじんのスープ

食塩相当量
0.9g

- 最上地域の特産物であるアスパラガスを使用しています。
- ・だしと野菜のうま味を活かすことで、塩分を抑えたスープになっています。

★チキンカツ風 ～トマトソースかけ～

食塩相当量
1.0g

- 鶏肉に下味をしっかりつけなくても、衣に粉チーズを加えているため、チーズのコクと香りで塩気が少なくても美味しく食べることができます。
- ・トマトソースは煮込むことで、酸味が飛んで野菜の甘味が出てきます。
具沢山で食べ応えのあるトマトソースはチキンカツ風にはもちろん、付け合わせの野菜にも合うので、一緒に食べてみましょう。
- ・炒ったパン粉を鶏肉にまぶし、オーブンで焼くことで油の使用量を減らしています。

★小松菜の磯辺和え

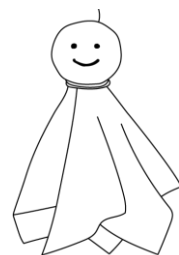
食塩相当量
0.5g

- ポン酢を手作りすることで、塩分を抑えています。
- ・酸味は強すぎず、のりの香りを感じながらさっぱり食べることができます。

★フルーツ（バナナ）

食塩相当量
0g

- バナナはカリウムを多く含みます。（下の欄①を参照）
- ・果物は毎日欠かさず食べてほしいです。



①野菜をたくさん食べましょう！そして生のフルーツも！

→ 野菜や生のフルーツにはカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウム（塩分）を排出するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもつながります。積極的に食べましょう！

②献立に味のメリハリをつけましょう！

→ しっかり味のついた料理1品 + 薄味の料理1～2品 にすると献立にメリハリがつき、定食当たりの食塩量を抑えることができます。

栄養成分（1食あたり）

エネルギー 651kcal たんぱく質 36.5g 脂質 17.6g 炭水化物 95.8g
食塩相当量 2.4g （参考）野菜使用量 約 280g

【適塩ランチのレシピ】 1 人分

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	150
アスパラガスと にんじんのスー プ	アスパラガス	20
	にんじん	20
	木綿豆腐	20
	白いりごま	1
	かつお・昆布だし	150
	顆粒鶏ガラ	1.5
チキンカツ風	鶏むね肉(皮なし)	90
	酒	1
	マヨネーズ	6
	こしょう	0.2
	乾燥パン粉	8.5
	粉チーズ	3
	サラダ油	3
トマトソース	トマト缶	60
	玉ねぎ	30
	マッシュルーム	20
	にんにく	2.5
	オリーブオイル	4
	トマトケチャップ	5
付け合わせ	キャベツ	30
	サニーレタス	10
	スナップえんどう	6
小松菜の磯辺 和え	小松菜	60
	もやし	30
	にんじん	20
	えのきたけ	30
	刻みのり	1.5
	こいくちしょうゆ	3.5
	本みりん	2
	穀物酢	1
	レモン果汁	1
フルーツ	バナナ	50

【アスパラガスとにんじんのスープ】

- 1 アスパラガスは斜め切り、にんじんは千切り、豆腐はサイコロ状に切ります。
- 2 鍋にかつお・昆布だし、顆粒鶏ガラ、にんじんを入れ、にんじんに火が通るまで煮ます。
- 3 アスパラガスと木綿豆腐を加え、アスパラガスに火が通るまで煮ます。
- 4 火を止めて白いりごまを全体に振りかけます。

【チキンカツ風】

- 1 鶏むね肉を酒で揉み込みます。
- 2 1に下味を全体的につけて30分寝かせます。
- 3 温めたフライパンにパン粉を入れ、上からサラダ油をかけます。きつね色になるまで炒めます。
- 4 3が冷めたら粉チーズを加えて混ぜ合わせます。
- 5 4の衣を2の肉に全体的につけます。
- 6 200℃に熱したオーブンで15～20分焼きます。

【トマトソース】

- 1 玉ねぎ・マッシュルームは粗く、にんにくは細かく刻みます。(みじん切り)
 - 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒めます。
 - 3 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、マッシュルームを加えます。
 - 4 トマト缶と調味料をすべて加え、時々かき混ぜながら弱火で5分ほど煮詰めます。
 - 5 まとまってきたら火から下ろします。
- ⇒チキンカツ風と付け合わせの野菜をお皿に盛り付け、上からトマトソースをかけたら完成！

【小松菜の磯辺和え】

- 1 小松菜とえのきたけは3cm幅、にんじんは千切りにします。
- 2 もやし、にんじん、小松菜、えのきたけの順に茹でます。
- 3 しっかり水気を切り、冷まします。
- 4 調味料を混ぜ合わせて600Wで10秒ほど加熱し、全体を沸騰させます。そしてよく冷まします。
- 5 4の調味料を3の野菜にかけます。全体に味が染みわたるように混ぜます。
- 6 5に刻みのりを加えて軽く混ぜます。



適塩ランチの今までのレシピです。
ぜひご覧ください♪