令和８年８月 19 日（水）最上総合支庁オリジナル

最上伝承野菜等を使った

『おいしい適塩ランチ』（第２弾）

『料理のポイントや工夫点』

《メニュー》

・サラダうどん

食塩相当量 1.8 g

→たれに、減塩しょうゆを使用し、食塩を抑えています。
酢、香味野菜（ねぎ、しょうが、にんにく）、香辛料（とうがらし）を使用し、塩分控えめでも満足できる味付けになっています。

食塩０g のうどんを使用しました

・市販のゆでうどんには、一食(180g)当たり約 0.5g の食塩が含まれています
・うどんに食塩が含まれる理由には、
　＊小麦粉のグルテンを引き締め、生地の弾力性を増加させコシを出す
　＊保存性の向上
　＊風味の向上
などがありますが、食塩０g でも十分においしく食べられます
無塩のうどんを使用することで、無意識に摂ってしまう食塩を抑えることができます

トッピングに最上伝承野菜（畑なす、勘次郎胡瓜）を使用しました
畑なすは新庄市立本合海小学校の児童が栽培したものです
東北農林専門職大学の学生（FIELD LINK）が作った野菜（オクラ）も使用しました

・かぼちゃとナッツのスパイス炒め

食塩相当量 0.1 g

（※ナッツはアーモンド・くるみ・カシューナッツを含みます）

→マスタードとシナモンで味付けをし、食塩を抑えています。
ナッツの香ばしさがいいアクセントになります。
→シナモンのほかにも、ナツメグやクミン、ブラックペッパーなど、お好きなスパイスでお試しください。

・フルーツ

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。

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！

栄養成分（1 食当たり）

エネルギー678kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 22.4g　炭水化物 102.9g
食塩相当量 1.9g　（参考）野菜使用量　約 200g

【適塩ランチのレシピ】1人分

献立名	食品名	重量(g)
サラダうどん	食塩0g生うどん（市販のうどん1人前）	120
	豚ロース(薄切り)	30
	ゆで卵(半分)	25
野菜	トマト(くし切り)	30
野菜	畑なす(半月切り)	25
野菜	オリーブオイル	2（小さじ 1/2）
野菜	勘次郎胡瓜(輪切り)	25
野菜	サニーレタス(ざく切り)	20
野菜	赤パプリカ(千切り)	10
野菜	黄パプリカ(千切り)	10
野菜	モロヘイヤ(刻む)	10
野菜	紫キャベツ(千切り)	5
野菜	オクラ(輪切り)	5
たれ	香味野菜 ねぎ（刻む）	8
たれ	香味野菜 しょうが（すりおろし）	2
たれ	香味野菜 にんにく（すりおろし）	1
たれ	調味料 減塩しょうゆ	18（大さじ 1）
たれ	調味料 酢	15（大さじ 1）
たれ	調味料 ねりごま	6（小さじ 1）
たれ	調味料 砂糖	4（小さじ 1と 1/3）
たれ	調味料 ごま油	2（小さじ 1/2）
たれ	調味料 とうがらし(鷹の爪)	0.05
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	かぼちゃ（角切り）	50
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	スライスアーモンド	3
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	食塩不使用バター	2
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	マスタード	3.5（小さじ 2/3）
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	みりん	2（小さじ 1/3）
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	砂糖	2（小さじ 2/3）
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	シナモン(粉)	0.1
フルーツ	すいか	50

【サラダうどん・たれ】

サラダうどん

① 豚肉をゆで、その後冷まします。
② 卵をお好みの硬さにゆでます。
③ 野菜を切ります。
モロヘイヤとオクラはゆでてから切ります。
なすはオリーブオイルで炒めます。
④ うどんをゆで、冷水で冷やします。
⑤ 彩りよく、盛り付けます。
※ 畑なす・勘次郎胡瓜の代わりに、なす・きゅうりでもおいしく食べられます。

たれ

① ねぎを細かく刻み、しょうが・にんにくをすりおろします。
② 調味料を混ぜ合わせます。このとき、①の野菜を加えます。
③ 沸騰するまで煮詰めて、その後冷まします。

【かぼちゃとナッツのスパイス炒め】

① かぼちゃが柔らかくなるまで、電子レンジで蒸します。（鍋でゆでても良いです）
一口大の角切りにします。
② スライスアーモンドを乾煎りし、その後冷まします。
③ ①のかぼちゃをバターで炒めます。
④ ③にみりんと砂糖を加えて、煮詰めます。
（かぼちゃにツヤをだします）
⑤ 火を止めてから、マスタード加えて混ぜ合わせます。
⑥ シナモンと②のアーモンドを加えてさっと和えます。
⑦ ⑥を冷蔵庫で冷やします。

県公式やまがた Channel にて作り方動画公開中！！

サラダうどん（令和4年度実施分）

かぼちゃとナッツのスパイス炒め（令和6年度実施分）

ぜひご覧ください♪