

令和7年9月18日(木) 最上総合支庁オリジナル
『おいしい適塩ランチ』

『料理のポイントや工夫点』



《メニュー》

・キーマカレー

野菜の付け合わせ

→カレールウは通常の1人分の7割の分量です。ルウを減らすことで減塩になります。
にんにく、しょうが、香辛料の香りとトマトの酸味で塩分控えめでも満足できる
味付けです。

食塩相当量
2.0g

・ポテトサラダ

→マヨネーズを使用していないポテトサラダです。
塩分も脂質も控えめです。油脂類を控えたい方にもおすすめです。

食塩相当量
0.4g

・フルーツ(バナナ)

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。
今回のフルーツは、季節を問わず食べることができるバナナです。

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！

献立の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、1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645kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.5g 炭水化物 106g
食塩相当量 2.4g (参考) 野菜使用量 約 180g

※ご飯は軽く茶碗一杯分を想定しています。

【適塩ランチのレシピ】 1人分

献立名	食品名	重量(g)
キーマカレー	ターメリックライス (1合当り0.3gターメリックを入れて炊きます)	170
	豚ひき肉	25
	鶏ひき肉	15
	たまねぎ(みじん切)	50
	人参(みじん切り)	20
	しめじ	20
	トマト缶(無塩)	35
	しょうが(すりおろし)	1
	にんにく(すりおろし)	1
	サラダ油	2
	水	50
	カレールー	18
	クミン	0.2
付け合わせ	サニーレタス	5
	ミニトマト	20
	ブロッコリー	30
	卵	25
	パセリ	0.5
ポテトサラダ	じゃがいも	50
	牛乳	25
	人参(半月切り)	10
	玉ねぎ(みじん切り)	5
	きゅうり(小口切)	5
	砂糖	1
	米酢	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
バナナ	バナナ	30

調味料

【キーマカレー】

- 炊飯の際にターメリック(香辛料)を入れると香りの良いきれいな黄色いご飯ができます。
- 鍋に油を入れ、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒めます。
- しめじ、トマト缶詰、水、しょうが、にんにくを入れて加熱し、沸騰したら弱火にして10分程度加熱します。
- 火を止め、カレールー、クミン(香辛料)を加えて5分程度煮込みます。

【付け合せ】

- トマト、サニーレタスはきれいに洗って水気をきります。
- ブロッコリーは一口大に切って茹でておきます。
- パセリは洗ってみじん切りします。
- 卵はゆで卵にします。
- カレーと同じ皿に飾ります。

【ポテトサラダ】

- じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらします。
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらします。
- 人参はいちょう切りにしてやわらかくなるまでゆでます。
- きゅうりは輪切りにします。
- 水を切ったじゃがいもと牛乳を鍋に入れ、落とし蓋をして弱火で12分程度煮ます。やわらかくつぶれるくらいになったら火を止め、マッシャーなどでつぶします。
- 5と調味料をあわせ、水切りした2、3、4を加えて混ぜます。

