

令和7年11月19日(水) 最上総合支庁オリジナル  
東北農林専門職大学とのコラボ企画  
『おいしい適塩ランチ』(第3弾)

『料理のポイントや工夫点』

東北農林専門職大学の学生が栽培した  
里芋、大根、白菜を使用しました



《メニュー》

・しょうが入りアレンジ芋煮

食塩相当量  
1.2g

→アレンジ芋煮は、昔ながらの芋煮とは違いますが、具たくさん汁物として野菜がしっかりと摂れ、いつもと違う味を楽しむことができるため、味と栄養面でおすすめです。減塩の調味料（鶏がらスープの素）と香味野菜（しょうが、青じそ）を使用し、食塩を抑えています。しょうがを加えることで、体があたたまります。

・タンドリーチキン

食塩相当量  
0.6g

→カレー粉にはたくさんのスパイスやハーブがブレンドされており、香りや辛味づけの効果により、食塩を抑えることができます。ヨーグルトを入れて鶏肉を漬け込むことで、柔らかくジューシーに焼きあがります。はちみつの甘みで、こどもでもおいしく食べられます。

・白菜のシーザーサラダ

食塩相当量  
0.6g

→秋冬に旬を迎える白菜を、コクのある粉チーズの入ったドレッシングとカリッと焼いたベーコンで、程よい塩味、酸味でおいしく食べることができます。

・フルーツ (りんご)

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。りんごの褐色予防には、塩水ではなく、砂糖水につけると、余分な塩分が減らせます。

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食あたり)

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.8g 炭水化物 90.1g  
食塩相当量 2.4g (参考) 野菜使用量 約 180g

## 【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
しょうが入り アレンジ芋煮	豚肉(薄切り)	25
	里芋	50
	大根	25
	人参	20
	しめじ	20
	ごぼう	20
	水	100
	こんにゃく	20
	しょうが	3.5
	顆粒鶏ガラスープ (塩分少なめ)	2.5
タンドリー チキン	こいくちしょうゆ	3
	しそ(好みで)	0.5
	鶏もも肉	75
	にんにくチューブ	0.5
	無糖ヨーグルト	5
	トマトケチャップ	4
	コンソメ	0.8
	カレー粉	0.6
	はちみつ	1.5
	こしょう	0.02
白菜のシーザー <sup>サラダ</sup>	サニーレタス	5
	トマト	15
	ベーコン	8
	白菜	60
	人参	10
ドレッシング	スイートコーン(冷凍)	10
	ブロッコリー	15
	穀物酢	2.5
	食塩	0.4
	オリーブオイル	1.3
	こしょう	0.02
	粉チーズ	1.3
フルーツ	りんご	50

## 【しょうが入りアレンジ芋煮】

- 豚肉は3cm幅に切れます。(細切れ肉を使用してもよい)
- 里芋は皮をむき、一口大に切れます。大根、人参は5mm幅のいちょう切りにします。しめじは小房に分け、ごぼうは笹がきにします。こんにゃくは手で一口大にちぎり、さっと茹でます。
- 鍋に、2の里芋、大根、人参、ごぼう、分量の水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にします。
- 里芋が柔らかくなったら、1の豚肉、2のしめじ、こんにゃく、調味料を加えて、豚肉に火が通るまで弱火のまま煮ます。
- 器に盛り付け、お好みでせん切りにしたしそを乗せたら完成です。

## 【タンドリーチキン】

- 鶏肉は肉の厚い部分に包丁で切れ目を入れて均一にし、3等分に切れます。
- 調味料を混ぜ合わせ、1の鶏肉を漬け、冷蔵庫で30分~1時間おきます。
- 180°Cのオーブンで、20~30分焼きます。(フライパンで鶏肉の皮目を下にして、蓋をして蒸し焼きにしても可)
- 付け合わせの野菜と一緒に盛り付けたら完成です。

## 【白菜のシーザーサラダ】

- 白菜は葉と芯の部分に切り分け、4cm長さに細めに切り、サッと茹でて冷まします。
- 人参は4cm長さの細切りにして、ブロッコリーは小さめの小房に分け、茹でて冷まします。スイートコーンも茹でて冷まします。
- ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで炒めます。
- ドレッシングの材料を入れよく混ぜ合わせます。
- 1~3のすべての材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和えたら完成です。



最上総合支庁