

令和3年5月19日(水)最上総合支庁オリジナル  
『おいしい適塩ランチ』(第1弾)

『適塩のポイントや工夫点』



《メニュー》

• 山菜の味噌汁

- だし汁を濃いめにとり、味噌の量を控えています
- 少量の牛乳を使用して甘みとコクをプラスしています
- 汁の量を少なめにしています

食塩  
0.9g

• 鶏肉のバルサミコ酢ソース

- 鶏むね肉の下味には胡椒と食塩を少しだけ使用し、オリーブオイルとにんにくでしっかり風味づけしています。
- バターを加えたバルサミコ酢ソースは豊かなコクとさっぱりした酸味で食塩控えめでもおいしく食べられます。
- 季節の新玉ねぎは甘味がありそのままでも美味しく食べられます。野菜をそのまま食べるのが苦手な方はソースとともに味わってください。

食塩  
1.0g



• 若筍煮

- だし汁を濃いめにとり、薄味で仕上げています。
- 季節のたけのこの香りと味を味わってみてください

食塩  
0.4g



• ごま和え

- ゴマのコクと香りで少しの食塩でも野菜をおいしく食べられます。

食塩  
0.2g



• フルーツ(バナナ)

- 果物は毎日欠かさず食べてほしい。地元の果物が少ないこの季節は、バナナが庶民の味方です。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー571kcal たんぱく質 33.4g 脂質 13.5g 炭水化物 84.1g  
食塩相当量 2.5g (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)	
ごはん	ごはん	140	
山菜の味噌汁	山菜	55	
	木綿豆腐	20	
	かつお・昆布だし	140	
	牛乳	5	
	米みそ	6	
鶏肉のバルサミコソース	とりむね肉	100	
	食塩	0.2	
	こしょう 黒	0.1	
	片栗粉	3	
	にんにく	2	
	オリーブ油	2	
	調味料	バルサミコ酢	8
		こいくちしょうゆ	5
		上白糖	4
		清酒	5
食塩不使用バター		2	
付け合わせ	サニーレタス	5	
	トマト	20	
	たまねぎ 水さらし	20	
若竹煮	たけのこ	30	
	乾燥わかめ	0.5	
	上白糖	0.6	
	うすくちしょうゆ	1	
	食塩	0.1	
	かつお・昆布だし	30	
	ごまあえ	こまつな	40
にんじん		10	
すりごま(白)		3	
上白糖		3	
めんつゆ(濃縮タイプは薄めたもの)		6	
バナナ		バナナ 生	30



### 【山菜の味噌汁】

- 1 かつお節と昆布でだしを取ります。

#### だし汁簡単レシピ

水 1,000ml、昆布 10g、かつお節 10g を鍋に水と昆布を入れ、火にかける。沸騰直後に昆布を取り出し、かつお節を加えてすぐ火を消し、ざる、キッチンペーパーでこす。

- 2 だし汁にあく抜きした山菜を入れ加熱し、煮えたら豆腐を入れて加熱します。
- 3 みそを牛乳で溶き、最後に加えて出来上がりです。

### 【鶏肉のバルサミコ酢ソース】

- 1 鶏肉の厚い部分を観音開きにし、一口大に切って、塩、胡椒します。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて弱火でスライスしたにんにくを炒めて取り出します。
- 3 2に片栗粉をまぶした鶏肉を入れて中火～弱火で中心部まで焼きます。
- 4 火が通ったら2のニンニクと調味料を入れてからめます。
- 5 1分ほど煮たら、付け合わせの野菜とともに盛付けます。

### 【若竹煮】

- 1 あく抜きしたたけのこを一口大に切って、調味料、だし汁を入れて煮ます。
- 2 乾燥わかめは水に戻してさっと湯がき、だし汁にからませます。
- 3 器に盛りつけます。

### 【ごまあえ】

- 1 小松菜はゆでて3cm程度の大きさに切ります。にんじんは細切りにして茹でます。
- 2 めんつゆ、すりごま、砂糖を合わせて1と和えます。