

令和4年8月19日(金)最上総合支庁オリジナル
『おいしい適塩ランチ』(第2弾)

『料理のポイントや工夫点』



食塩
1.6g

《メニュー》

・サラダうどん

→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、にんにく、しょうが)、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塩分を抑えることができます

食塩
0.2g

・かぼちゃとナッツのスパイス炒め

→マスタードとナツメグで味付けをし、食塩を抑えています。

アーモンドスライスの香ばしさがいいアクセントになります。

・フルーツ(すいか)

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。夏の風物詩、すいかです。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー666kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.0g 炭水化物 108.5g
食塩相当量 1.8g (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	120
	豚ロース(薄切り)	40
	なす(輪切り)	30
	オリーブオイル	2
	大根(すりおろし)	60
	おくら	20(2本)
	トマト(くし切り)	20
	れんこん(輪切り)	15
	みずな(ざく切り)	10
	紫キャベツ(千切り)	5
	パプリカ(細切り)	10
	ヤングコーン	10(1本)
	しそ(千切り)	1
たれ	ねぎ(刻む)	5
	しょうが(すりおろし)	2
	にんにく(すりおろし)	1
	減塩しょうゆ	18(大1)
	酢	15(大1)
	砂糖	6(小2)
	練りごま	6(小1)
	ごま油	2(小1/2)
とうがらし	0.02	
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	かぼちゃ(薄切り)	50
	スライスアーモンド	3
	食塩不使用バター	2
	マスタード	4
	みりん	2(小1/3)
	砂糖	2(小2/3)
	ナツメグ	0.2
すいか	すいか	50

【サラダうどん・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、たれの調味料に加え、煮ます。沸騰したら火からおろし、冷やしておきます。
- 2 オリーブオイルでなすを炒め、冷やしておきます。
- 3 おくら、れんこん、豚肉を茹で、冷水につけて冷やします。
- 4 大根をすりおろし、重量が半分になるくらいまで水を切ります。
- 5 トマトをくし切り、水菜をざく切り、紫キャベツ・しそを千切り、パプリカを細切りに切ります。ヤングコーンは水切りしておきます。
- 6 うどんを茹で、冷水で冷やします。
- 7 うどんの水気を切り、野菜や豚肉を盛り付けます。

【かぼちゃとナッツのスパイス炒め】

- 1 かぼちゃを薄切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで蒸します。(鍋で茹でてでもよいです)
- 2 フライパンにバターを熱し、蒸したかぼちゃを炒めます。
- 3 スライスアーモンドを加え混ぜます。
- 4 マスタード・みりん・砂糖・ナツメグを加え炒めます。
- 5 全体が混ざったら完成です。

