

令和5年1月19日(木)最上総合支庁オリジナル
『おいしい適塩ランチ』(第4弾)

『適塩のポイントや工夫点』



《メニュー》

・みそ汁

食塩
0.9g

- 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。

・鶏肉のバルサミコ酢ソース

食塩
1.0g

- 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



・ひじきのサラダ

- ツナのうまみがアクセントです。

食塩
0.4g



・ほうれん草のごま和え

- 今が旬のほうれん草です。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(みかん)

- 果物は毎日欠かさず食べてほしいです。
こたつに入りながら食べたい果物、みかんです。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー 629kcal たんぱく質 34.4g 脂質 18.4g 炭水化物 88.0g
食塩相当量 2.5g (参考) 野菜使用量 約 175g

※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
みそ汁	木綿豆腐	20
	ねぎ	20
	白菜	15
	えのき	10
	普通牛乳	5
	かつお・昆布だし	140
	淡色辛みそ	6
鶏肉のバルサミコ酢ソース	鶏むね肉	100
	食塩	0.1
	こしょう	0.1
	片栗粉	3
	にんにく	2
	オリーブ油	2
	果実酢 バルサミコ酢	8
	こいくちしょうゆ	5
	上白糖	4
	清酒 普通酒	5
	食塩不使用バター	2
付け合わせ	サニーレタス	10
	赤色トマト	20
	たまねぎ 水さらし	20
ひじきのサラダ	れんこん	20
	ブロッコリー	20
	スイートコーン	10
	ほしひじき	1
	ツナ缶	7
	マヨネーズ	4
	しょうゆ	1.5
ほうれん草のごま	ほうれんそう	40
	にんじん	10
	すりごま	3
	上白糖	3
	めんつゆ 三倍濃縮	2
みかん	みかん (小1個か大1/2個)	50

【みそ汁】

- 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 だし汁に白菜とねぎ、えのきを入れ加熱し、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。

【ひじきのサラダ】

- 1 ひじきを水で戻し、さっと湯がきます。
- 2 れんこんを薄くスライスします。
- 3 れんこんとブロッコリーを茹でます。
- 4 1と3にコーンを加え、調味料を加えて混ぜます。
- 5 器に盛り付けたら完成です。

【ほうれん草のごまあえ】

- 1 ほうれん草はゆでて 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。
- 3 器に盛り付けたら完成です。

