

令和5年5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1弾）

『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。

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
2.2g

・うるいのマリネ

→春の山菜「うるい」を酸味と甘みを生かしたマリネ液で和えました。
ブラックペッパーがよいアクセントになります。

食塩
0g

・うどのポタージュ

→独特の香りがあるうどを食べやすく洋風のポタージュにしました。
粉チーズを加えることでコクを出しています。

食塩
0.3g

・フルーツ

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。今回はさっぱりとオレンジを選びました。

栄養成分（1食あたり）

エネルギー667kcal たんぱく質 22.8g 脂質 24.1g 炭水化物 98.9g
食塩相当量 2.5g （参考）野菜使用量 約210g

※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
	牛ひき肉	10
	豚ひき肉	15
	鶏ひき肉	15
	たまねぎ(みじん切り)	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)	2
	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
	スナックえんどう	20
	卵	25
	パセリ	1
うるいのマリネ	うるい	20
	新玉ねぎ(スライス)	10
	はつかだいこん(スライス)	5
	かいわれだいこん	2
	レモン汁	1.5
	オリーブオイル	1
	砂糖	0.5
	食塩	0.05
味の ポタージュ	うどん 茎(皮むき)	40
	たまねぎ(スライス)	20
	無塩バター	2
	かつお・昆布だし	60
	牛乳	60
	粉チーズ	1
	コンソメ	0.4
	こねぎ	2
フルーツ	オレンジ	30

【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、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。

★ひき肉の量を少し減らし代わりに大豆ミートを使用すると、脂質が抑えられます。

【付け合せ】

- トマト、サニーレタスはきれいに洗って水けをきります。
- スナックえんどうは湯がいておきます。
- パセリは洗ってみじん切りします。
- 卵はお好みでゆで卵、温泉卵にします。
- カレーと同じ皿に飾ります。

【うるいのマリネ】

- 調味料を合わせておきます。
- 新玉ねぎを薄くスライスし、水にさらします。
- うるいをざく切りにし、さっと湯がき、水にさらします。
- 新玉ねぎとうるいをしっかり水切りし、はつかだいこん、かいわれだいこん、調味料を和え、少しなじませます。

【うどのポタージュ】

- うどんの皮をむき、薄くスライスして、酢水に10分ほど浸しておきます。
- 鍋にバターを熱し、スライスたまねぎと水切りしたうどんを、たまねぎがしんなりとするまで炒めます。
- かつお・昆布だしを加えて少し煮ます。
- 3をミキサーやブレンダーにかけます。
- 3を鍋に戻し、牛乳と粉チーズ、コンソメを加えて温めます。
- 器に盛り、こねぎを散らしら完成です。

