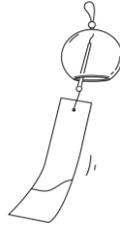


令和5年7月19日(水) 最上総合支庁オリジナル
『おいしい適塩ランチ』(第2弾)

『料理のポイントや工夫点』



《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
1.6g

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
- ＊ゆであがりの短縮化

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



・かぼちゃのクリーミー和え

→ヨーグルトを加えることでコクや酸味がプラスされます。絹ごし豆腐を使用することでまろやかな口当たりになります。

食塩
0.4g

・フルーツ(バナナ)

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。バナナは年中食べられる果物の一つです。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー619kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.1g 炭水化物 103.0g
食塩相当量 2.0g (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)
サラダうどん	食塩0g生うどん (市販のうどん1人前)	120
	豚ロース(薄切り)	40
	トマト(くし切り)	30
	きゅうり(輪切り)	25
	なす(輪切り)	20
	オリーブオイル	2
	レタス(千切り)	15
	黄パプリカ(千切り)	10
	赤パプリカ(千切り)	10
	紫キャベツ(千切り)	5
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	5(小1+小2/3)
	練りごま	6(小1)
	ごま油	2(小1/2)
とうがらし	0.02	
かぼちゃのク リーミー和え	かぼちゃ	50
	新たまねぎ(スライス)	15
	絹ごし豆腐	20
	無糖ヨーグルト	10
	練りからし	0.5
	砂糖	1(小1/3)
	食塩	0.3
バナナ	バナナ	30

【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 豚肉を茹で、冷やしておきます。
- 4 野菜を切ります。
- 5 うどんを茹で、冷水で冷やします。
- 6 うどんの水気を切り、野菜や豚肉を盛り付けます。

【かぼちゃのクリーミー和え】

- 1 絹ごし豆腐の水切りをします。
- 2 かぼちゃを蒸してつぶします。
- 3 玉ねぎを薄くスライスし、水にさらします。
- 4 水切りした絹ごし豆腐を泡だて器やすり鉢でつぶします。
- 5 豆腐とかぼちゃと玉ねぎと調味料を和えたら完成です。



【サラダうどんの作り方動画】



県公式やまがた Channel
にて公開中です。
ぜひご覧ください！