

令和5年10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3弾)

『料理のポイントや工夫点』



《メニュー》

・きのこ豚肉のトマト煮

→トマトのほどよい酸味とうま味+みそ・バターを加えることで
コクをアップさせています。

食塩
1.2g



・炒め野菜のみそ汁

→炒め野菜を加えて、香ばしい香りを出しています。
みそ汁の汁を減らし、具たくさんにすることは、減塩への第一歩につながります。

食塩
1.0g

・さつまいもサラダ

→さつまいもとかぼちゃの素材の味を活かしています。
マスタードとブラックペッパーがよいアクセントです。

食塩
0.1g



・フルーツ(りんご)

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。冬の果物も楽しみですね。
りんごの変色防止には、塩水につけるだけでなく、砂糖水につけても
防止することができます。



栄養成分(1食あたり)

エネルギー 658kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.6g 炭水化物 102.4g
食塩相当量 2.3g (参考) 野菜使用量 約 190g



【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
きのこ豚肉のトマト煮	豚肉	50
	たまねぎ(薄切り)	50
	しめじ	30
	オリーブオイル	2
	にんにく	1
	薄力粉	2
	トマト缶(食塩無添加)	60
	水	20
	トマトケチャップ	9
	中濃ソース	7
	みそ	3
	食塩不使用バター	2.5
	サニーレタス	5
ブロッコリー	25	
炒め野菜のみそ汁	なす(半月切り)	20
	キャベツ(ざく切り)	20
	ごぼう(細切り)	10
	にんじん(半月切り)	10
	油揚げ(細切り)	5
	ごま油	2
	だし汁	150
とがす	みそ	7
	牛乳	5
さつまいもサラダ	さつまいも	30
	かぼちゃ	20
	くるみ	2
	干しぶどう(レーズン)	4
	マヨネーズ	2
調味料	粒マスタード	1.5
	ブラックペッパー(あらびき)	0.1
	菊(紫)	0.5
	りんご	50

【きのこ豚肉のトマト煮】

- 1 にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルと一緒に火にかけ、香りをたたせます。
- 2 たまねぎ(薄切り)、豚肉を炒め、肉の色が変わったらしめじを加えさらに炒めます。
- 3 小麦粉をふるいながら入れ、全体が絡むようによく混ぜます。
- 4 トマト缶・水・トマトケチャップ・中濃ソースを加え、中火で煮ます。
- 5 沸騰したら弱火にし、みそをとき入れ、バターを加え、煮込みます。
- 6 お皿に盛り付け、サニーレタスとブロッコリーを添えて完成です。

【炒め野菜のみそ汁】

- 1 フライパンにごま油を熱し、ごぼう・にんじん→なす→キャベツ→油揚げの順で炒めます。
- 2 だしを濃い目にとり、炒めた野菜を加えます。
- 3 牛乳でみそをとき、2に加えます。

【さつまいもサラダ】

- 1 さつまいも、かぼちゃを蒸します。(鍋でも、電子レンジでもOK)
- 2 くるみを砕きます。
- 3 さつまいも、かぼちゃを小さめに切り、くるみ、干しぶどう、調味料と合わせる
- 4 菊をちらして完成です。



適塩ランチの今までのレシピです。ぜひご覧ください♪