

令和6年12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》

・カラフル野菜の油淋鶏

→香味野菜(しょうが、にんにく、ねぎ)を使用し、食塩を抑えています。

食塩
1.2g

・しょうが香る具たくさんみそ汁

→冬が旬の野菜を使用し、野菜の甘みをいかしています。

→味噌に少量の牛乳を加え、コクを出しています。

→最後にすりおろしたしょうがを加えることで、体があたたまります。

食塩
1.0g

・温野菜サラダ

→「ぽん酢+マヨネーズ+すりごま」のドレッシングで、程よい酸味とごまの香りを出しています。

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、こたつに入って食べたいみかんです。

野菜をたくさん 食べましょう!そして生のフルーツも♪

→野菜や生のフルーツには、カリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもつながります。積極的に食べましょう!

栄養成分(1食あたり)

エネルギー644kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.0g 炭水化物 85.4g

食塩相当量 2.5g (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)	
カラフル野菜 の油淋鶏	ごはん	150	
	鶏もも肉	100	
	こしょう	0.1	
	片栗粉	3	
	揚げ油	適量	
	調味料	ねぎ	15
		しょうが（おろす）	2
		にんにく（おろす）	2
		しょうゆ	6
		酢	10
		上白糖	1.5
		赤唐辛子	0.1
		水	10
		赤パプリカ	7
		黄パプリカ	7
	しょうが香る 具だくさんみ そ汁	かいわれだいこん （紫）	1
レタス		20	
大根		40	
白菜		40	
にんじん		10	
しょうが（おろす）		5	
かつお・昆布だし		150	
温野菜サラダ	淡色辛みそ	7	
	普通牛乳	5	
	調味料	さつまいも	20
		ブロッコリー	20
		れんこん	20
		ぼん酢	3
マヨネーズ		2	
すりごま（黒）	1		
フルーツ	みかん	30	

【カラフル野菜の油淋鶏】

- 1 ねぎをみじん切りにします。
- 2 フライパンに調味料と1を加え加熱します。
- 3 ひと煮立ちしたら火からおろします。
（ある程度水分がとぶまで煮詰める）
- 4 鶏もも肉を一口大に切り、こしょうをぬり、
片栗粉をまぶし、油で揚げます。
- 5 赤パプリカ・黄パプリカを刻み、火からおろし
たソースと和えます。
- 6 お皿にレタスと揚げた鶏もも肉を盛り付け、最
後にソースをかけ、上にかいわれだいこんを
ちらしたら完成です。

【しょうが香る具だくさんみそ汁】

- 1 だいこん、白菜、にんじんを切り、だし汁で煮
ます。
- 2 牛乳でみそを溶かし、具材が煮えたら加えます。
- 3 しょうがをすりおろし、最後に加えたら火を止
めて完成です。

【温野菜サラダ】

- 1 さつまいも、れんこんは少し大きめに切りま
す。
- 2 さつまいもは蒸かし、れんこん、ブロッコリー
は茹でます。
- 3 調味料を合せます。
- 4 野菜と調味料を和えたら完成です。

