

令和7年2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4弾)

『料理のポイントや工夫点』



《メニュー》

・鶏肉の香草パン粉焼き

食塩
1.0g

- 市販のハーブソルトを使用し、ハーブで風味を引き立て、食塩控えめでも満足できる味付けにしました。
- 炒ったパン粉を鶏肉にまぶし、オーブンで焼くことで、油の使用量を減らしています。

・冬野菜たっぷり豆乳のみそ汁

食塩
1.0g

- 冬が旬の野菜を使用し、野菜の甘みをいかしています。
- 豆乳を加え、コクを出しています。

・切り干し大根のシャキシャキサラダ

食塩
0.4g

- 酢の酸味でさっぱりと減塩しています。
- 乾物(切り干し大根・ひじき)、もやし、冷凍えだまめで、包丁いらすのお手軽な一品です。

・フルーツ

- 果物も毎日の食事に積極的に取り入れましょう♪

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566kcal たんぱく質 34.9g 脂質 14.3g 炭水化物 82.8g
食塩相当量 2.4g (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)	
ごはん	ごはん	150	
鶏肉の香草 パン粉焼き	鶏むね肉 皮付き	100	
	こしょう	0.1	
	乾燥パン粉	5	
	オリーブ油	3	
	粉チーズ パルメザン	3	
	★ にんにく おろし	2	
	★ ハーブソルト	0.7	
	★ パセリ 乾	0.05	
	★ ブロッコリー	30	
	★ トマトケチャップ	5	
	★ 普通牛乳	3	
冬野菜たっ ぷり豆乳の みそ汁	だいこん	35	
	はくさい	35	
	ごぼう	15	
	にんじん	15	
	無調整豆乳	40	
	淡色辛みそ	7	
	かつお・昆布だし	120	
切り干し大 根のシャキ シャキサラ ダ	切干しだいこん 乾	5	
	もやし	30	
	えだまめ むき	5	
	ほしひじき	0.5	
	調味料	穀物酢	5
		こいくちしょうゆ	2
		砂糖	0.5
		ごま油	1
		ごま いり	1
		フルーツ	キウイフルーツ

【鶏肉の香草パン粉焼き】

- 1 鶏むね肉にこしょうをまぶします。
- 2 フライパンにオリーブオイルをしき、パン粉をきつね色になるまで炒めます。
- 3 2のパン粉が冷めたら★と混ぜます。
- 4 3の衣を鶏むね肉とブロッコリーにまぶします。
- 5 200℃に熱したオーブンで20～30分焼きます。
- 6 ☆を混ぜ合わせ、鶏肉にかけたら完成です。

【冬野菜たっぷり豆乳のみそ汁】

- 1 だいこん、はくさい、ごぼう、にんじんを切り、だし汁で煮ます。
- 2 具材が煮えたら、豆乳を加えます。
※分離するので沸騰させない。
- 3 温まったらみそをとき入れます。

【切り干し大根のシャキシャキサラダ】

- 1 切り干し大根、ほしひじきを水で戻し、さっと湯がきます。
- 2 もやしを茹でます。
- 3 もやし、切り干し大根、ほしひじきの水気をしっかり切り、えだまめと調味料と和えます。

