

令和7年6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1弾）

『料理のポイントや工夫点』



《メニュー》

・鶏肉のレモン風味焼き

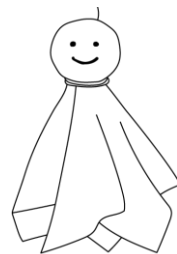
食塩
1.2g

→調味料はシンプルですが、にんにくと生姜で味に深みが出て、レモン汁でさっぱりとした鶏肉料理です。レモン汁を使用することで塩分をおさえることができます。
→付け合わせの野菜にドレッシングを使用せず、レモン風味焼きと一緒に食べてみましょう。

・アスパラのポタージュ

食塩
0.4g

→最上地域の特産物であるアスパラガス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。



・海と大地の玉手箱（ひじきのコロコロサラダ）

食塩
0.5g

→ドレッシングにオイスターソースを加え、野菜もおいしく食べられる味付けにしています。
→海の恵みひじき、ツナ、大地で育まれたブロッコリー、コーン、枝豆、人参、ごまを彩り良く使い、玉手箱のように見立てました。

「山形県栄養教諭・学校給食栄養士会」で作成した給食の人気レシピです。

・フルーツ（バナナ）

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。
今回のフルーツは、季節を問わず食べることができるバナナです。



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！

献立に味のメリハリをつけましょう！

→しっかり味のついた料理1品 + 薄味の料理1～2品 にすると献立にメリハリがつき、定食当たりの食塩量を抑えることができます。

栄養成分（1食あたり）

エネルギー 626kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.4g 炭水化物 81.7g
食塩相当量 2.1g （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
鶏肉のレモン風味焼き 調味料	鶏もも肉(皮付き)	100
	レモン果汁	4
	酒	1
	食塩	1
	こしょう	0.05
	にんにく(すりおろし)	0.2
	しょうが(すりおろし)	0.2
	レモン(薄切り)	7
付け合わせ	キャベツ(千切り)	30
	サニーレタス	10
	ミニトマト	20
アスパラのポタージュ	アスパラガス	40
	たまねぎ(スライス)	25
	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
海と大地の玉手箱 (ひじきのコロコロサラダ) ドレッシング	干しひじき	0.5
	ツナ缶	10
	ブロッコリー	25
	スイートコーン	12
	えだまめ	10
	にんじん	12
	しょうゆ	2
	さとう	0.8
	穀物酢	1.5
	ごま油	0.6
	オイスターソース	0.4
	食塩	0.1
	白いりごま	0.5
	フルーツ	バナナ 30

【鶏肉のレモン風味焼き】

- 1 にんにくとしょうがをすりおろし(チューブのものを使用でも可)、レモン果汁と調味料と合わせます。
- 2 1に鶏肉をつけ込みます。
- 3 180℃のオーブンで20～30分焼きます。(フライパンで鶏肉の皮目を下にして、ふたをして蒸し焼きにしても可)
- 4 鶏肉の上に薄切りレモンを乗せ、付け合わせの野菜と一緒に盛り付けたら完成です。

【アスパラのポタージュ】

- 1 アスパラガスは根元の硬い部分を1cmほど切り落とし、穂先を残してピーラーなどで皮をむき、4cm幅程度に切って茹でます。
- 2 鍋にバターを熱し、スライスしたたまねぎとアスパラガスを、たまねぎがしんなりするまで炒めます。
- 3 かつお・昆布だしを加えて少し煮ます。
- 4 3をミキサーやブレンダーにかけます。
- 5 4を鍋に戻し、牛乳と粉チーズ、コンソメを加えて温めて、器にもったら完成です。

【海と大地の玉手箱】

- 1 干しひじきは水で戻し、茹でて冷まし、水気を切ります。
- 2 ブロッコリーは一口大、人参は1cm角の大きさに切り、茹でて冷まします。
- 3 えだまめ、ホールコーンは茹でて冷まします。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせます。
- 5 1～3のすべての材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和えたら完成です。



適塩ランチの今までの
レシピです。
ぜひご覧ください♪