



## ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

### 魚のスパイシーみそレモンソース

【塩分量 一人あたり0.8g】

材料（4人分）※廃棄量込			作り方
魚	60g×4切	お好きな白身魚 や青魚	①魚に酒をふって片栗粉をつけ、油で揚げる。 （フライパンで焼いてもOK） ②ソースの分量を小鍋に入れて軽く煮詰め、 少量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつく まで加熱する。 ③揚げた魚に、ソースを絡めて仕上げる。
酒	小さじ1		
片栗粉	大さじ2		
揚げ油			
カレー粉	0.7g（少々）		
みそ	大さじ1		
中濃ソース	小さじ2/3		
砂糖	大さじ1と1/2		
酒	大さじ1/2		
レモン汁	大さじ1		
水	60g		
片栗粉	小さじ1/2		



☆白身魚の他に、ブリやサバなどの青魚にも合うソースです。

## ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

### 夏のすりながし汁

【塩分量 一人あたり1.1g】

材料（4人分）※廃棄量込			作り方
厚揚げ	140g	さいのめ切り	①野菜はそれぞれ切っておく。 ②厚揚げは、湯を回しかけて油抜きしておく。 ③だし汁に、野菜、えのきを入れて煮立ったら、 厚揚げ、コーン缶、酒、みりんを入れる。 塩こうじを入れ、最後に少量の水で溶いた 片栗粉を入れて仕上げる。  *学校給食では、豆乳の代わりに、大豆をすりつぶ した大豆ペーストを使っています。
えのき	25g	2cm	
なす	80g	さいのめ切り	
にんじん	50g	さいのめ切り	
かぼちゃ	160g	角切り	
コーン（粒）	50g		
コーン（クリーム缶）	170g		
豆乳	50ml		
だし汁	350ml		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1弱		
塩こうじ	大さじ1	20g	
片栗粉	大さじ1/2		

☆お好きな夏野菜を入れてどうぞ。



実際に今月に市立小中学校で  
提供される献立です！

# 「ながおか減塩うまみランチ」です！

今月は「食欲もりもり！」をテーマに暑い夏を乗りきるための献立にしました。  
レモンの酸味、カレー粉の辛味は、食欲を増してくれる効果があります。暑くて食欲  
がない日でも、もりもり食べて夏バテを予防しましょう。

## 今月の減塩うまみポイント



### 野菜の磯ねばあえ

旬のオクラのほんのりとした甘みと海苔の夏らしい磯の  
香りで、少ない塩分でもおいしくいただけます。ごま油  
の香ばしさもポイントのひとつです。

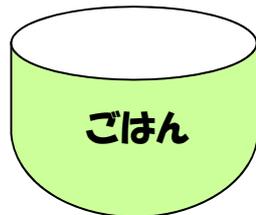
※給食では牛乳がつきます



### 魚のスパイシー みそレモンソース

カレー粉の辛みと香り、  
レモンのさわやかな酸  
味が決め手のソースで  
す。みその量を少なくし  
ても、風味豊かで食欲が  
でるソースになります。

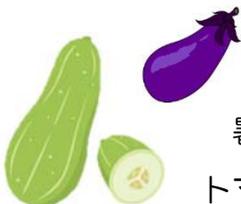
野菜の磯ねばあえ  
魚のスパイシー  
みそレモンソース



### 夏のすいながし汁

味つけに塩こうじを  
使いました。夏野菜  
の甘みやうま味がさ  
らにパワーアップし  
ます。

## 夏野菜で暑い夏を乗り切ろう！



暑い時期になると、食欲が落ちやすくなります。夏野菜（きゅうり、なす、  
トマトなど）は汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からク  
ールダウンしてくれます。また、夏のすりながし汁に使用しているカボチャや  
とうもろこしには、夏バテ予防に役立つ栄養素がたくさん含まれています。し  
っかりと食べてエネルギーをチャージし、暑い夏を乗り切り  
ましょう！

喫食後、アンケートに  
ご協力をお願いします

