



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

鶏肉の塩麴カレー焼き			【塩分量 一人あたり0.6g】
材料(4人分) ※廃棄量込			作り方
鶏肉	60g×4切		①調味料を全て混ぜ合わせてタレを作り、鶏肉を30分くらい漬け込む。 ②180～200度のオーブンで20～30分焼く。 または、フライパンで火が通るまで蒸し焼きにする。
酒	大さじ1弱		
カレー粉	小さじ1/2		
塩麴	大さじ2/3	14g	

☆塩麴の効果で、軟らかくしっとり仕上がります。
焦げやすいので注意しましょう。



ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

ごまサラダ			【塩分量 一人あたり0.5g】
材料(4人分) ※廃棄量込			作り方
切干大根(乾)	22g	水で戻す	①切干大根は、水で戻した後2～3cmに切り、水気をよく絞っておく。 ②調味料は合わせておく。 ③切った野菜とコーン、②のタレを和える。
ホールコーン	50g	汁を切る	
きゅうり	50g	斜め半月	
にんじん	25g	太めの千切り	
ねりごま	小さじ2	13g	
すりごま	小さじ2強	6g	＊人参は、生でも加熱でもOK! 生だとビタミンの損失が少なく、茹でると他の野菜と馴染みやすく口当たりが良くなります。
みそ	小さじ1強	7g	
しょうゆ	大さじ1/2	10g	
酢	大さじ1/2	7g	
砂糖	大さじ1	10g	

☆野菜の水分をしっかり切るのがポイントです。



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、うまみや辛み、食材の風味を生かした献立です。辛みや香り、コクなどの風味で味に変化をつけることで、味の深みが増します。そして、味の決め手となり、しっかりした味つけになります。



今月の減塩うまみポイント

ごまサラダ

ごまのコクと風味で減塩しつつも風味豊かなサラダです。コーンの甘みが味を一層引き立てます。

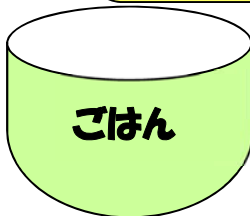
鶏肉の

塩麹カレー焼き

カレー粉の辛みと香り、そこに塩麹のうまみとまろやかさが加わり、減塩になります。

鶏肉の塩麹カレー焼き

ごまサラダ



なすと厚揚げの みそ汁

※給食では牛乳がつかます



なすと厚揚げの みそ汁

厚揚げのうまみと旬のなすを使用した具沢山の汁です。大豆ペーストを入れることで、みそを少なめにしてもコクのあるお汁です。

でも

～大切な塩の働き★ とりすぎ注意～



塩は、人間の体の中の様々な部位に含まれています。そして、食べ物の消化を助けたり、体の状態を整えたり、大切な働きをしています。しかし、とりすぎると体内の塩分が濃くなりすぎて、むくみや高血圧、様々な病気の原因になります。人間の体にはなくてはならない塩ですが、とりすぎには注意しましょう。

喫食後、アンケートに
ご協力お願いします

