



## ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

### キムチおから焼きコロッケ

【塩分量 一人あたり0.6g】

#### 材料(4人分) ※廃棄量込

おから	40g	
ツナフレーク	24g	
キムチ	40g	
玉ねぎ	45g	みじん切り
しょうゆ	小さじ2/3	4g
酒	大さじ1/2	8g
砂糖	小さじ2強	7g
みりん	小さじ1	6g
枝豆(むき身)	15g	
じゃが芋	180g	中サイズ2個
マヨネーズ	大さじ1と2/3	(揚げる場合は無し)
パン粉	17g	
油	小さじ2弱	(揚げる場合は無し)
カップ	4個	

#### 作り方

- ①じゃが芋は、皮をむき4つ割にして鍋に入れ、ひたひたの水を加えて柔らかくなるまで茹で、つぶす。  
※または、洗って水気がついたままの皮付きの芋をラップで包み、レンジ加熱する(1個あたり600Wで3分)
- ②フライパンに少量の油をしき、玉ねぎを炒める。そこに、おから～みりんまでを入れ、全体が馴染むまで、炒め合わせる。
- ③①と②と枝豆を混ぜ、コロッケの種をつくる。
- ④③を4等分してカップに入れ、表面にマヨネーズを塗る。油をまぶしたパン粉をつける。
- ⑤180度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

☆パン粉に油をまぶすことで、焼いた時に揚げたような香ばしさと色が出ます。  
マヨネーズは、種とパン粉を接着させるためと、コクを加えるために使います。



## ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

### れんこんのうま塩炒め

【塩分量 一人あたり0.5g】

#### 材料(4人分) ※廃棄量込

れんこん	110g	いちょう切り
小松菜	70g	3cmカット
コーン	40g	汁を切る
きくらげ(乾)	2.4g	
ウインナー	25g	小さめに切る
高野豆腐	10g	細切りタイプ
油	小さじ1強	5.6g
しょうゆ	小さじ1/4弱	1.3g
塩こうじ	大さじ1/2	10g
みりん	小さじ2/3	4g
こしょう	少々	

#### 作り方

- ①きくらげは水で戻し、千切りにする。高野豆腐は水で戻した後、水気をよく絞っておく。
  - ②フライパンに油をしき、レンコンをある程度炒めたら、ウインナー、小松菜、きくらげ、コーンを入れ、調味料、高野豆腐を入れる。
  - ③全体に火が通ったら、こしょうを振り、仕上げる。
- \*細切り高野豆腐がない場合、その分野菜を増やしてください。

☆調味料を入れた後に高野豆腐を入れることで、野菜から出た水分を吸収してくれます。

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！

今月は発酵食品を使っておいしく減塩しました。発酵食品を取り入れると、料理のうま味を引き立てて、少ない調味料でも深みのある味に仕上がります。

## 今月の減塩うまみポイント



### れんこんのうま塩炒め

味つけに**塩麴**を使うことで塩分量を抑え、うま味とコクを出します。今が旬のれんこんの歯ごたえを楽しみましょう。

太字は発酵食品です。

### キムチおから焼きコロッケ

キムチの塩分とうま味により、ソースをかけなくてもおいしい焼きコロッケになりました。キムチは韓国の漬物で、白菜などをタシに漬けて発酵させて作ります。発酵のおかげで独特のうま味が作られます。

※給食では牛乳がつきます

れんこんのうま塩炒め  
キムチおから焼きコロッケ



### みそワタン汁

長岡の天気はみそ作りにとっても向いています。雪が多く寒い冬の間にも熟成をさせ、夏の蒸し暑い時に発酵させて作ります。昔は各家庭でみそを作っていたそうです。今日はワタン汁と組み合わせました。

## HAKKO「発酵食品」と「減塩」について考えよう！



発酵が進むと食品中の蛋白質が分解され、うま味成分が作り出されます。発酵食品を塩味の薄い料理に取り入れると、料理のうま味を引き立て深みのある味に仕上がります。汁物や焼き物、サラダなどに工夫して取り入れ、おいしい減塩料理に挑戦してみませんか？

発酵食品の例：みそ・しょうゆ・酒かす・塩麴・キムチ・甘酒・ヨーグルトなど

※塩分が多い食品もあるので食べすぎには気を付けましょう。

喫食後、アンケートにご協力をお願いします

