



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

鮭の黄金焼

【塩分量 一人あたり0.7g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

鮭切り身	60g×4切	
酒	小さじ1	下味用
マヨネーズ	大さじ4	
コーン缶(クリーム)	48g	
みそ	大さじ1/2	9.6g
砂糖	小さじ1/2	1.4g
酒(あれば白ワイン)	小さじ1	
こしょう	少々	
薄力粉	小さじ1/2	

- ①魚に酒をふっておく。
- ②調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③魚の上に、ソースをかけ、グリルやトースターで焼く。



☆白ワインの風味で、下味に塩を使わなくても風味良く仕上がります。

☆魚は、鮭以外にも、色々な魚に合います♪

ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

きのこのおかか和え

【塩分量 一人あたり0.4g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

もやし	70g	
こまつな	120g	2~3cm
しめじ	55g	ほぐす
にんじん	25g	千切り
かつお節	6g	
しょうゆ	大さじ1/2	10g
みりん	小さじ1/2	

- ①野菜はそれぞれカットし、茹で、水気をよく切っておく。
- ②調味料は合わせておく。
- ③茹でた野菜と調味料を和える。

*しめじを使用していますが、えのき茸を使用しても美味しく仕上がります。

☆うまみたっぶりのキノコを使用し、かつお節のうまみで減塩!



実際に 11 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、11月24日の「和食の日」にちなんで、和食の献立になっています。マヨネーズのコクやかつお節の風味、旬の食材のうま味を生かして減塩しました。また、見た目も秋らしい献立になっています。季節を感じながらいただきます。

今月の減塩うまみポイント



おうごん 鮭の黄金焼き

マヨネーズにみそとクリームコーンを混ぜ合わせたソースです。マヨネーズとみそのコク・うま味の中に、コーンの甘味が合わさって、さらにおいしくなります。黄色のソースで秋の紅葉をイメージしました。

きのこのおかかあえ

旬を迎えたきのこ、風味の良いかつお節と一緒に和えました。かつお節は、「イノシン酸」という『うま味成分』がたっぷり入っているので、少ない調味料でもおいしく食べられます。

※給食では牛乳がつかます



きのこのおかかあえ 鮭の黄金焼き

ごはん

さつまい

さつまい

さつまい、大根、にんじんなどの秋らしい根菜や、鶏肉や生揚げなど、いろいろな食材が入った、具たくさんのお汁です。野菜の甘味や、食材のうま味を感じてください。



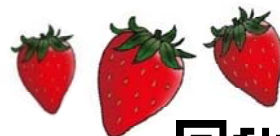
～旬のくだものを食べて、塩分を外にだそう！～



果物や野菜にたくさん入っているカリウムには、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出してくれる働きがあります。旬の果物や野菜を味わいましょう。



毎日、くだものを食べるといいですね。
一日に食べる量の目安は、両手で人差し指と親指を合わせて作ったマルに入るくらいの大きさです。



喫食後、アンケートにご協力をお願いします

