



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

鶏肉の黒酢ソース

【塩分量 一人あたり0.6g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

鶏もも肉(60g)	4切	
おろしにんにく	少々	1.5g
おろししょうが	少々	1.5g
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ2と1/2	
砂糖	大さじ1と1/3	
しょうゆ	小さじ2と1/3	
黒酢	大さじ1と1/3	
水	大さじ1	

- ①鶏肉～酒で下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③砂糖～水を小鍋に入れ加熱し、揚げた鶏肉に絡ませる。

*にんにく等のチューブは、1cmで約2g

☆黒酢の風味とコク、まろやかな酸味のソースで、少ない塩分でも美味しい!
☆肉以外に、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】

かぶのツナ昆布和え

【塩分量 一人あたり0.5g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

かぶ	100g	いちょう切り
キャベツ	80g	千切り
こまつな	50g	2～3cm
にんじん	25g	千切り
ツナ缶詰	35g	汁気を切る
塩昆布	大さじ1弱	4.8g
しょうゆ	小さじ1弱	

- ①野菜はそれぞれ切り、小松菜はさっと茹で、水気をよく切っておく。(お好みで他の野菜も茹でてOK)
- ②野菜とツナ、塩昆布、しょうゆを和える。
(しばらく置くと、味が馴染んで美味しい)

*塩昆布大さじ1は約5g
(小さじ1は2～3g)

☆水気をしっかり切ってから和えるのがポイント!

ぽかぽかしょうがみそ汁

- ・おろし生姜+厚揚げ+根菜たっぷり(大根、芋類、ごぼう、人参など)+ねぎ
- ・出汁パックを使うと、簡単に出汁がとれますよ♪

(塩分が含まれている出汁パックもあるので、それらを使う時は、みその量を減らしましょう)



実際に 12 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「食材の風味」を生かして減塩した献立です。

酸味や香り、コクなどの風味で味に変化をつけることで、味の物足りなさを補ったり、味の深みを増したりすることができます。風味を感じながらいただきます。

今月の減塩うまみポイント



かぶのツナ昆布あえ

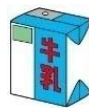
塩昆布、ツナのうま味で、塩分控えめでもおいしいあえ物です。

鶏肉の黒酢ソース

黒酢独特の風味と深いコク、まろやかな酸味のソースで、少ない塩分でもおいしくいただくことができます。

※給食では牛乳がつきます

かぶのツナ昆布あえ
鶏肉の黒酢ソース



ごはん

ぽかぽか
しょうがみそ汁

ぽかぽか

しょうがみそ汁

身体を温める効果のある根菜やしょうがを使用した具たくさんのお汁です。厚揚げのコクや野菜のうま味、しょうがの香りが食欲を増進させてくれます。



具たくさんのお汁で減塩！



汁物は、どうしてもたくさんの調味料を使うので塩分が高くなりがち。でも、具たくさんにすると、調味料を減らしてもしっかりと味が付きます。それは、加える水の量が少なくなるからです。

また、おいしく食べるためにはうま味が大切です。だしをとったり、肉や野菜などから出るうま味を生かせば、素材の味を楽しみながら減塩できて、一石二鳥です！



喫食後、アンケートにご協力をお願いします

