



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

鶏肉の甘酒デミみそソース

【塩分量 一人あたり0.7g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

| | |
|-------|--------------|
| 鶏肉 | 60g×4切 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ2と1/2 |
| みそ | 小さじ2弱 11g |
| 中濃ソース | 大さじ1 20g |
| 甘酒 | 大さじ1と1/5 20g |
| 赤ワイン | 小さじ2 |
| しょうゆ | 2~3滴 1.2g |
| 水 | 50ml |
| 片栗粉 | 小さじ1/3 |

- ①鶏肉は酒をまぶし、片栗粉をつけて揚げる。
- ②ソースの材料を小鍋に入れ(片栗粉以外)加熱し、最後に水で溶いた片栗粉を様子をみながら加え、とろみをつける。
- ③揚げた肉とソースをからめて仕上げる。



☆ソースをしっかり加熱することで、中濃ソースの酸味が和らぎ、コクが深まります。

☆他の調味料に比べて塩分が少ない中濃ソースと、みそを合わせることで減塩しました。

ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

コーンと大豆のきなこあえ

【塩分量 一人あたり0.4g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

| | | |
|--------|-------|---------|
| ホールコーン | 20g | 汁を切る |
| 大豆(乾物) | 24g | 水煮なら60g |
| にんじん | 15g | 千切り |
| キャベツ | 90g | ざく切り |
| 小松菜 | 75g | 2~3cm |
| きな粉 | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 小さじ1強 | 4g |
| しょうゆ | 小さじ2 | |

- ①大豆は戻して茹でておく。
- ②野菜はそれぞれ切り、茹でておく。
- ③野菜、砂糖、しょうゆ、コーンを和え、最後にきなこを入れてさっと混ぜて仕上げる。

*学校給食では、コーンではなくカッテージチーズで提供しています。(塩分がなくさっぱりとしたチーズ)

☆水分をしっかり切ってから、和えましょう。

～ふぶきオニオングラタン～

- ・ベーコン、玉ねぎ、にんにくをよく炒め、風味をアップさせ、コクを出します。
- ・具は、にんじん、里芋などの根菜、キャベツなどの野菜をたっぷりと。
- ・コンソメとガラスープ少量、しょうゆ数滴で味付け、塩こうじを加えることで甘味とコクがUP!



実際に2月に市立小中学校で
提供される献立です！

「ながおか減塩うまいランチ」です！

2月は節分にちなんで、大豆やきなこ、豆腐を使ったメニューにしました。
今回は、調味料をいくつか合わせることで、食材のうま味を引き立たせる
献立になっています。

今月の減塩うまいポイント



チーズと大豆のきなこあえ

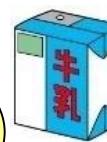
大豆の甘み、きな粉の香ばしさ、カッテージチーズのほのかな酸味とコクで、少ない塩分でもおいしくいただけます。

鶏肉の甘酒デミソース

中濃ソースは、他の調味料と比べて塩分が少なめです。中濃ソースのコク、甘味、酸味が、赤ワインやみそ、甘酒と一緒になることで、デミソースのような味わいになります。

大豆のきなこあえ 鶏肉の甘酒デミソース

※給食では牛乳がつきます



ごはん

ふぶき
オニオンスープ

ふぶきオニオンスープ

香味野菜をじっくり炒めると、うま味が生まれます。味付けに塩こうじを使うことで、甘みとコクが増し、味の決め手となります。さいころ切りの白い豆腐と里芋で、ふぶきをイメージしています。



かくれ食塩に気を付けましょう！

身近な食品の中には、食塩を多く含むものがあります。カップラーメンや漬物は味がしおっぱいため塩分が多いことは分かり易いですが、実はチーズやハム、ワインナーにも食塩が多く使われています。また、まんじゅうなどの甘いお菓子にも、甘さを引き立たせる役割で食塩が使われています。そのような「かくれ食塩」に注意しながら、食品を選ぶようにしましょう。

喫食後、アンケートに
ご協力お願いします

