



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

お麩じゃが

【塩分量 一人あたり0.9g】

材料(4人分) ※廃棄量込			作り方
じゃがいも	290g(中サイズ約2個)	厚いちょう切り	①車麩は、水で戻して小さめにカットしておく。 ②鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃくを入れ、炒める。 ③油がなじんだら、麩、だし汁、調味料を入れ、落し蓋をして弱火で15~20分煮る。 ④きぬさやを入れ仕上げる。 *無塩のだしパックがおすすめ! 塩分が入っているだしを使う場合は、醤油を減らしてください。
豚小間肉	80g		
車麩	24g		
糸こんにゃく	65g	2~3cmカット	
玉ねぎ	200g	スライス	
にんじん	80g	いちょう切り	
きぬさや	24g	斜め	
だし汁	2カップ		
砂糖	大さじ2/3強	7g	
酒	大さじ1弱	14g	
しょうゆ	大さじ1と2/3	29g	
炒め油	小さじ1		

☆たくさんの具が入っているので、薄味ですが、しっかりうまみを感じることができます。

ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

青菜の辛子マヨネーズ

【塩分量 一人あたり0.5g】

材料(4人分) ※廃棄量込			作り方
小松菜	110g	2~3cm	①野菜はそれぞれ切って、下茹でまたはレンジで加熱しておく。 ②野菜とハム、コーン、調味料を和える。 *辛子はお好みで調整
キャベツ	120g	千切り	
ハム	24g	千切り	
ホールコーン	28g	汁を切る	
マヨネーズ	大さじ3弱	34g	
しょうゆ	小さじ1/2	3g	
からし	少々	0.4g	



～鉄火味噌～

- ・小鍋に油(小さじ1強)を入れ、砂糖(大さじ2と2/3)、みそ(大さじ2)、みりん(小さじ2)を合わせたもの、煎り大豆(56g)を加えて炒め合わせる。
- ・みそ控え目の味付け。よく噛むことで、素材の美味しさを感じることができます!



実際に3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！

今年度も、「ながおか減塩うまみランチ」では、旬の食材やだしのうま味、香辛料の風味などを生かし、塩分を控えてもおいしく食べられる工夫をしてきました。減塩はいろいろな病気を予防します。これからも塩分の取り過ぎに気を付けましょう。



今月の減塩うまみポイント

鉄火みそ

みそ控えめの甘めの味付けにしました。油のコクとみそのうま味、そして大豆の香ばしさがおいしく、ごはんがすすみます。

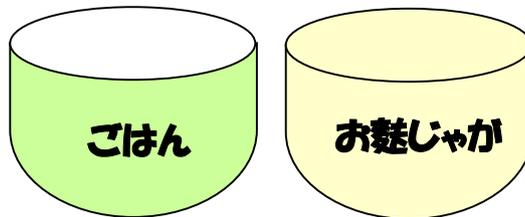
お麩じゃが

豚肉、車麩、じゃがいも、にんじん、玉ねぎなど、たくさんの具材が入っているので、薄味でもしっかりうま味やコクを感じることができます。うま味がたっぷりしみ込んだ麩のおいしさを味わってください。

青菜の辛子マヨネーズ

辛子とマヨネーズであることで、辛味と香りが塩味の物足りなさを補い、少ない塩分でもおいしく食べられます。

鉄火みそ
青菜の辛子マヨネーズ



※給食では牛乳がつきます

減塩〇×クイズに 挑戦！



- 問1 塩分は、たくさんとったほうが体に良い。
- 問2 麺の汁は、全部飲まないで残した方が良い。
- 問3 よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかる。
- 問4 食べる前に、しょうゆやソースを料理にかける。
- 問5 野菜をたくさん食べると、塩分を体から出すことができる。

【正解】

- 問1：× 塩分をとり過ぎると、血圧が高くなったり心臓や脳の病気になりやすくなったりします。
問2：○ 麺の汁は、濃い目の味付けになっています。量も多いので、減塩のためには残した方が◎
問3：○ よくかんで食べると食べ物本来のおいしさを味わうことができます。
問4：× 味をみてから使いましょう。かけるより、つけたほうが減塩できます。
問5：○ 野菜に含まれるカリウムという栄養素が、体内の余分な塩分を体の外に出してくれます。

喫食後、アンケートに
ご協力をお願いします

