



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

新潟唐揚げ

【塩分量 一人あたり0.6g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

鶏肉	240g	60g×4切
しょうが	少々(2g程度)	すりおろす
にんにく	少々(1.5g程度)	すりおろす
塩	少々	0.5g
カレー粉	小さじ1と1/4	2.4g
しょうゆ	小さじ2弱	
酒	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/4	1.5g
片栗粉	大さじ4強	

- ①鶏肉に下味をつけ、しばらく置く。
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。



ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

春キャベツのじゃこサラダ

【塩分量 一人あたり0.4g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

キャベツ	140g	ざく切り
小松菜	110g	2cmにカット
にんじん	25g	千切り
ちりめんじゃこ	14g	炒る
酢	小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	少々	0.5g
ごま油	小さじ1/4	1g

- ①野菜はそれぞれ切って、さっと茹でておく。
- ②調味料はよく混ぜておく。
- ③野菜とじゃこ、調味料を和えて仕上げる。

*地場の小松菜を使用しています。きゅうり等を加えても良いでしょう。

～切干大根のみそ汁～

切干大根を戻し、適当な大きさにカットし、みそ汁の具に入れます。

野菜やきのこもたっぷり入れれば、野菜の甘味、更に油揚げ等を入れればコクも出て、減塩でも美味しい!

給食のみその分量は、ひとり
小さじ1と半分! <9g>



実際に4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！

長岡市の小中学校では、毎月1回「ながおか減塩うまみランチ」という、うま味を生かした減塩献立を提供しています。その献立を再現し、お弁当・お惣菜にしました！
だしやうま味、香辛料などを使って、おいしく減塩する工夫が満載です。「減塩＝味がうすい」ではなく「うす味だけど、うま味が効いている」を味わってみてください☆彡

今月の減塩うまみポイント



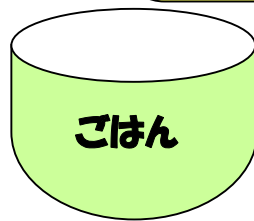
春キャベツのじゃこサラダ

春のやわらかいキャベツの甘味を生かしたサラダです。
少ない調味料でもおいしく食べることができます。

新潟唐揚げ

新潟名物「鶏の半身揚げ」をイメージ。下味に、にんにく、しょうが、カレー粉を使用し、香ばしく揚げました。塩分控えめでも白いご飯がすすむ一品です。

春キャベツのじゃこサラダ
新潟唐揚げ



切干大根のみそ汁

切干大根のみそ汁

切干大根のうまみと油揚げのコクを生かして、みその量を減らしています。きのこやわかめも入っているので、食物繊維がたっぷりとれるみそ汁です。

※給食では牛乳がつきます



子どもの頃からうす味に！

今、皆さんがたくさんの塩分をとったからといって、すぐに病気になることはありません。しかし、濃い味に慣れてしまうと、うす味では物足りなくなってしまう、大人になっても濃い味のものばかり選んで食べるようになるので、病気のリスクが高くなります。今のうちから減塩を心がけて、うす味に慣れていきましょう！



喫食後、アンケートにご協力をお願いします

