

実際に5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！

5月に入るとキャベツ、じゃがいもなどがよりおいしく食べられる時期を迎えます。今月は、旬の食材の甘味や香り、うま味やコクを生かした献立です。味わっていただきましょう。

今月の減塩うまみポイント



油揚げの和風サラダ

焼いた油揚げの香ばしさとうま味を生かし、減塩しました。

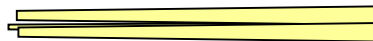
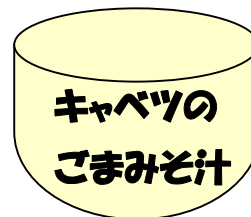
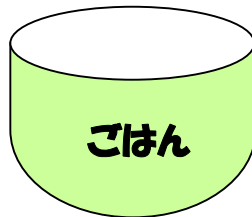
※給食では牛乳がつきます

豚肉とごぼうのつくね

つくねにごぼうを入れることで、香りを生かして減塩しています。手作りすると、塩分を控えて作ることができます。

油揚げの和風サラダ

豚肉とごぼうのつくね



キャベツのごまみそ汁

春に収穫されるキャベツは、みずみずしくて甘味があるのが特徴です。キャベツの甘味、そしてごまの香りとコクでおいしいお汁です。

旬の食材を食べよう！



ソルちょう

旬とは、1年を通してその食材が一番多く出回り、栄養価が高く、おいしく食べられる時期のことをいいます。春に旬を迎える、キャベツ、じゃがいも、たまねぎなどの野菜は、みずみずしく甘みがあることが特徴です。旬の食材は素材そのものの味がよいため、味付けを濃くしなくてもおいしく食べることができます。旬の味覚を味わいましょう。



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

鶏肉とごぼうのつくね		【塩分量 一人あたり 0.6g】
材料(4人分) ※廃棄量込		作り方
豚ひき肉	180	①つくねの材料をボールに入れ、よくこね丸く成型する。(一人2個程度) ②フライパンで①を焼く。 ③タレの材料を小鍋に入れて煮る。少量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
鶏ひき肉	60g	
木綿豆腐	60g	
ごぼう	40g	
おろししょうが	3g	
かたくり粉	小さじ2	
しょうゆ	小さじ3/4	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
本みりん	小さじ1	
水	大さじ2	
かたくり粉	小さじ1	



ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

油揚げの和風サラダ		【塩分量 一人あたり 0.4g】
材料(4人分) ※廃棄量込		作り方
油揚げ	24g 短冊切り	①コーン以外の野菜を切り、茹でる。 ②切った油揚げをフライパンで焼く。 ※カリカリ具合はお好みで ※トースターでも可 ③ドレッシングの材料を合わせる。 ④茹でた野菜、コーン、油揚げにドレッシングを和える。
もやし	120g	
こまつな	50g 2~3cm	
にんじん	25g 千切り	
ホールコーン缶	40g	
しょうゆ	小さじ2	
酢	小さじ1・1/2	
油	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
白こしょう	少々	

