

ながおか減塩うまみランチ レシピ

※分量は中学校量を参考にしています。

【主菜】長岡フェニックスチキン

【1人分：エネルギー236kcal、食塩相当量 0.6g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

鶏もも肉	240g
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	
植物油	大さじ1
おろししょうが	1g <small>チューブ 約5mm</small>
長ねぎ	10g <small>みじん切り</small>
かぐら南蛮味噌	小さじ1
味噌	小さじ3/4
ケチャップ	大さじ2
甘酒(濃縮タイプ)	大さじ1
砂糖	小さじ2/3
醤油	小さじ1/6
水	50ml
かたくり粉	小さじ1/3

- ①フライパンに油を熱し、おろししょうが、ねぎを炒める。
- ②①に調味料を加えてソースを作る。
水と片栗粉でとろみを調整する。
- ③鶏もも肉にかたくり粉をつけて揚げる。
- ④唐揚げに②で作ったソースをからめる。

※使用するかぐら南蛮味噌によって辛さが異なるので、調整して使用してください



【副菜】ごまコーンあえ

【1人分：エネルギー27kcal、食塩相当量 0.4g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

コーン	40g
小松菜	70g <small>2cm</small>
もやし	130g
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
白いりごま	大さじ1

- ①小松菜、もやしを茹でて水気をきる。
- ②コーン、調味料、ごまを加えて和える。

【汁物】大花火汁

【1人分：エネルギー83kcal、食塩相当量 1.3g】

材料(4人分) ※廃棄量込

作り方

鶏ひき肉	24g
生揚げ	120g <small>さいのめ切り</small>
しらたき	50g <small>短く切る</small>
切干し大根	10g <small>短く切る</small>
にんじん	25g <small>太め千切り</small>
生しいたけ	1個 <small>薄切りスライス</small>
なす	40g <small>いちょう切り</small>
とうがん(ゆうごう)	100g <small>ころころ</small>
オクラ	3本 <small>輪切り</small>
酒	小さじ1
本みりん	小さじ1/2
醤油	大さじ1と1/3
食塩	小さじ1/4
こしょう	少々
水	550ml
だしパック等	

- ①切干し大根は洗って戻しておく。
しらたき、オクラは下ゆでする。
- ②材料をそれぞれ切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、だし汁を作る。
- ④③に鶏ひき肉、にんじんを入れて煮る。
にんじんが柔らかくなったら、なす、とうがんしいたけ、生揚げ、オクラを加える。
- ④③の野菜に火が通ったら切干し大根、しらたきを加えて煮て、調味料で味を調える。

※とうがん(ゆうごう)がない場合はなすでもOK
※食材の切り方で花火をイメージしています

実際に7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「食欲もりもり！」をテーマに暑い夏を乗りきるための献立にしました。
トマトケチャップの酸味、かぐら南蛮みその辛味は、食欲を増してくれる効果
があります。暑くて食欲がない日でも、もりもり食べて夏バテを予防しましょう。

今月の減塩うまみポイント



減塩先生

ごまコーンあえ

甘みのあるコーンに香ばしいごまを加えて、少ない塩分でもおいしく食べられます。

※給食では牛乳がつきます



ながおか 長岡フェニックスチキン

長岡のシンボル不死鳥をイメージしました。ケチャップの酸味とうま味、長岡特産品の「かぐら南蛮みそ」の辛味、そして、甘酒の深いコクを合わせて減塩ソースを作りました。

ごまコーンあえ

ながおか
長岡フェニックスチキン

ごはん

おおはなびる
大花火汁

おおはなびる 大花火汁

長岡まつりの大花火をイメージした汁物です。だしの効いたお汁に旬のオクラや長岡野菜などを散りばめました。夏野菜のうま味を味わいましょう。



夏野菜で暑い夏を乗り切ろう！

暑い時期になると、食欲が落ちやすくなります。夏野菜（ゆうごう、なす、トマトなど）は汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、コーンやオクラには、夏バテ予防に役立つ栄養素がたくさん含まれています。残さず食べてしっかりとエネルギーをチャージし、暑い夏を乗り切りましょう。



ソルちょう