

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】とり肉の梅こうじ焼き		【1人分：エネルギー 148kcal、食塩相当量 0.7g】
材料(4人分) ※廃棄量込		作り方
鶏もも肉(皮付)	240g (60g×4)	①塩こうじ～油をすべて混ぜ合わせ、 鶏肉を漬け込む。 ②フライパンやオーブンで焼く。
塩こうじ	小さじ1と1/2 (約9g)	
練り梅	小さじ1と1/2 (約8g)	
酒	小さじ1 (5g)	
みりん	大さじ1/2 (9g)	
油	大さじ1/2 (6g)	



【副菜】こまつなサラダ		【1人分：エネルギー 33kcal、食塩相当量 0.4g】
材料(4人分) ※廃棄量込		作り方
こまつな	100g 3cm	①野菜を切り、茹でて水気をきる。 ②調味料を合わせ、茹でた野菜を和える。
にんじん	24g 千切り	
キャベツ	120g 短冊切り	
ごま油	小さじ1/2 (2g)	
穀物酢	小さじ2 (10g)	
三温糖	小さじ1/2 (1.5g)	
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)	
食塩	少々	
いりごま	大さじ1 (6g)	

【汁物】かぼちゃのコンソメみそ汁		【1人分：エネルギー 100kcal、食塩相当量 1.1g】
材料(4人分) ※廃棄量込		作り方
かぼちゃ	140g 厚めいちょう切り	①野菜、生揚げを切る。 ②具が煮えたら、みそとコンソメを加える。 ※かぼちゃは煮崩れしやすいので、大きめに切ります。
にんじん	48g いちょう切り	
玉葱	100g スライス	
生揚げ	100g さいのめ切り	
だし汁	600ml	
みそ	大さじ1と2/3 (30g)	
コンソメ	小さじ1 (約3g)	

実際に8～9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、「酸味」「香り」「うま味」を上手に使い、おいしく塩分を控えるアイデアがたくさん詰まった献立です。素材の持ち味を引き出した、体にやさしくおいしい給食を楽しみましょう。

今月の減塩うまみポイント

とく肉の うめ梅こうじ焼き

梅干の酸味と香りをアクセントにすることで、漬けたれの塩分を抑えています。また、塩こうじは食材のうま味やコクを引き出す効果があるため、少ない塩分でもおいしく仕上がります。

こまつなサラダ

ごま油といりごまを使うことで、しつとも風味豊かなサラダになります。

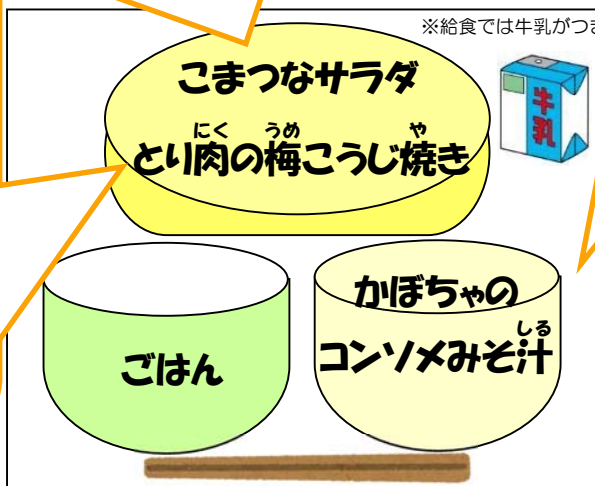
減塩先生



かぼちゃの コンソメみそ汁

かつおだしにコンソメを加えた「うま味ダブル効果」で、みその量を減らしてもおいしくなります。また、かぼちゃに含まれる「カリウム」が、体内の余分な塩分を外に出してくれます。

※給食では牛乳がつかます



ソルちょう

かくれ食塩に気をつけよう!!

しょっぱくて分かりやすいもの



カップラーメン



つけもの漬物

味がしょっぱいため、塩分が多いことがすぐに分かります。



気づきにくい「かくれ食塩」



チーズ



ハム



ウインナー

しょっぱすぎると感じなくても、実は食塩がたくさん使われています。



甘いまんじゅう



お菓子

甘さを引き立てる役割で、食塩が使われています。

「かくれ食塩」に注意!



食品を選ぶときは、かくれている塩分も意識しましょう。