



ながさき減塩うまみランチ レシピ

※分量は中学校量を参考にしています。

【主菜】魚の甘酒みそレモン煮

【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

まさば切身	200g 50g×4切
生姜	10g 薄切り
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
甘酒（2倍濃縮タイプ）	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
レモン果汁	小さじ2と1/2
水	150ml

※魚の大きさや鍋の大きさにより、水の量は加減してください。

- ①サバは、水でサッと洗い水気をふきとる。
- ②生姜は、皮をおき薄切りにする。
- ③鍋に生姜、調味料Aを入れよく混ぜて強火にかける。
- ④③が煮立ったら、鯖を入れ落し蓋をして中火で煮る。
- ⑤煮立ったら、弱火にして時々、煮汁をかけながら煮る。煮汁がトロツとしたら出来上がり。

★ポイント

レモン汁は、お好みで量を調整してください。
少し残して、仕上げに加えると
レモンの風味が引き立ちます。

【副菜】つぶつぶしょうゆフレンチ

【1人分：エネルギー 59kcal、食塩相当量 0.4g】

材料（4人分）※廃棄量込

作り方

キャベツ	120g 短冊
こまつな	70g 2cm長さ
にんじん	15g 千切り
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
カッテージチーズ	20g
アーモンド（砕き）	16g 焼く

- ①野菜を切り、茹でて水気を切る。
- ②ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③茹でた野菜とドレッシングを和える。
- ④カッテージチーズとアーモンドを和える。

※アーモンドは軽く焼くと香ばしさがUP!!
※カッテージチーズやアーモンドの変わりに
コーンでもよいです。

【汁物】まろやか豆乳塩麴汁

【1人分：エネルギー 114kcal、食塩相当量 1.1g】

材料（4人分）※廃棄量込

作り方

木綿豆腐	140g さいのめ
つきこん	50g 下茹で
さつまいも	140g いちょう
にんじん	50g いちょう
はくさい	100g ざく切り
豆乳	50ml
だし汁	550ml
酒	小さじ1
塩こうじ	大さじ1と1/2
食塩	1g ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2/3
ねぎ	24g 小口切り

- ①豆腐、野菜を切る。
- ②鍋にだし汁、酒、にんじん、つきこんを入れて火にかける。
- ③野菜が柔らかくなったら、さつまいも、はくさいを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④木綿豆腐を加え、豆腐を崩さないように火にかける。
- ⑤塩こうじ、食塩、しょうゆを加えて味を調え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥豆乳を加える。（沸騰させないように注意）
- ⑦最後にねぎを入れる。

実際に10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！

今月は発酵食品を使っておいしく減塩しました。発酵食品を取り入れると、料理のうま味を引き立てて、少ない調味料でも深みのある味に仕上がります。



ソルちょう

今月の減塩うまみポイント



減塩先生

つぶつぶしょうゆフレンチ

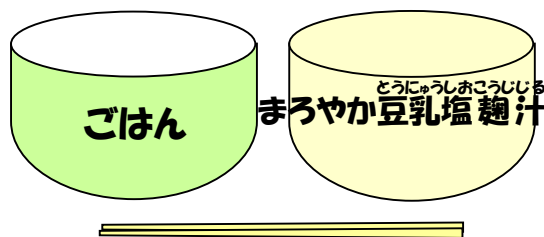
香ばしいアーモンド、カッテージチーズのほのかな酸味とコク
でおいしく食べられます。

太字は発酵食品です。

※給食では牛乳がつかます

魚の甘酒みそレモン煮
みその量を減らして、
レモン汁を加え減塩しました。甘酒を加えること
によりうま味とコクがまし、魚もふっくら仕上がります。

つぶつぶしょうゆフレンチ
魚の甘酒みそレモン煮



まろやか豆乳塩麹汁

さつまいも、白菜と
秋を感じる野菜を使っ
ています。塩麹も入り
うまみたっぷりの汁で
す。豆乳を入れて、ま
ろやかさとコクをアッ
プさせました。



「発酵」で生まれる「うまみ成分」が塩の代わりに！

発酵からうまみがでる

しよーゆーん



みつそん

発酵食品は、麹菌や
乳酸菌などの働きでうま
み成分(アミノ酸)がたくさ
ん作られます。このうまみ
が舌にしっかり伝わること
で、塩を減らしても「おい
しい」と感じられるのです。



原料
大豆・米・塩 など

微生物のはたらきで
発酵がすすむ



発酵
時間をかけて
じっくり熟成

うまみ



うまみが生まれる
発酵によって
うまみ成分が生成