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】チキンソテー・バジルソース

【1人分：エネルギー 137kcal、食塩相当量 0.7g】

材料（4人分）※廃棄量込	
鶏むね肉	60g×4枚
塩こうじ	大さじ1/2 下味
薄力粉	大さじ1と1/2
油	適量
にんにく	1かけ みじん切り
玉ねぎ	160g みじん切り
オリーブオイル	大さじ1
バジル（粉）	少々
酢	大さじ1
白ワイン	大さじ1
水	大さじ2
砂糖	小さじ1
鶏ガラスープ（粉）	小さじ1/2
塩	ひとつまみ（0.5g）
こしょう	少々

作り方

①鶏肉に塩こうじで下味をつけ、
　薄力粉をまぶしてフライパンで焼く。
②にんにく、玉ねぎをオリーブオイルで炒め、
　調味料を入れて煮立てる。
③焼いた鶏肉にバジルソースをからめる。

【副菜】ひすいポテトサラダ

【1人分：エネルギー 129kcal、食塩相当量 0.4g】

材料（4人分）※廃棄量込	
むき枝豆	50g
じゃがいも	170g
にんじん	25g 千切り
塩昆布	5g
マヨネーズ	大さじ4
穀物酢	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
白こしょう	少々

作り方

①にんじんを茹でる。
②じゃがいもは蒸して（または茹でて）、
　熱いうちにつぶす。
③じゃがいもに、調味料、枝豆、にんじん、塩昆布を
　加える。

【汁物】秋のペイザンヌスープ

【1人分：エネルギー 71kcal、食塩相当量 1.1g】

材料（4人分）※廃棄量込	
生揚げ	120g さいのめ
しめじ	40g ほぐす
たまねぎ	100g 角切り
にんじん	35g さいのめ
だいこん	100g さいのめ
小松菜	50g 2cm長さ
水	600ml
コンソメ	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう混合	少々
白ワイン	小さじ1

作り方

①生揚げは油抜きをする。
②鍋に水、しめじ、たまねぎ、にんじん、だいこんを
　入れて火にかけ、柔らかくになるまで煮る。
③生揚げ、小松菜を加えて煮る。
④調味料を加えて味を調える。

実際に 11 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、秋野菜のうま味と香味野菜の香り、風味を生かした洋風の献立です。さらに日本の伝統的な和の食材のうま味とコクで、味の深みを増しました。
いろどりもよく、目でも楽しめる献立です。



減塩先生

今月の減塩うまみポイント

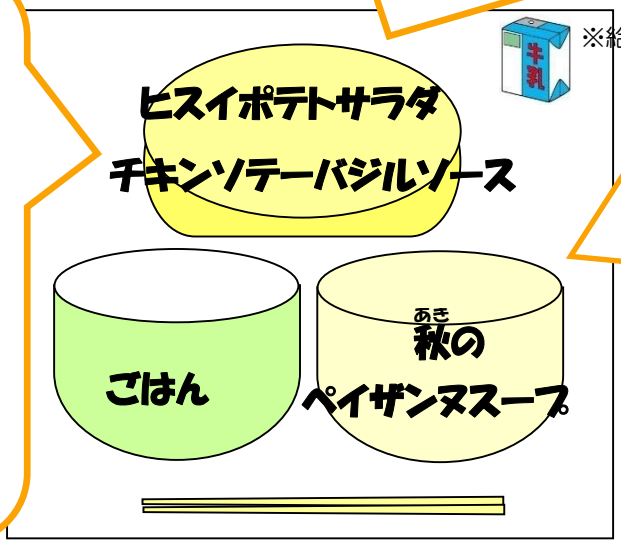
ヒスイは宝石の一種で緑色が有名です。
新潟県糸魚川市は、日本一のヒスイの産地です。2022 年 11 月 4 日に「新潟県の石」に指定されました。

ヒスイポテトサラダ

マヨネーズのコクと、塩昆布・枝豆のうま味で、少ない塩分でも濃厚な味のポテトサラダです。
枝豆の緑色でヒスイをイメージしました。

チキンソテー バジルソース

塩こうじで下味をつけることで、鶏肉のうま味がアップします。
バジルソースは、炒めた香味野菜の風味や香り、香ばしさがアクセントになっています。



※給食では牛乳がつきます

秋の ペイザンヌスープ

しめじの香り、厚揚げのコク、秋野菜のうま味で、塩分控えめでもおいしい具だくさんのスープです。

～旬のくだものを食べて、塩分を外に出そう！～





くだものや野菜にたくさん入っているカリウムには、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出してくれるはたらきがあります。旬の「くだもの」や「野菜」を味わいましょう。



ソルちょう

毎日、くだものを食べるといいですね。
一日に食べる量の目安は、両手で人差し指と親指を合わせて作ったマルに入るくらいの大きさです。

