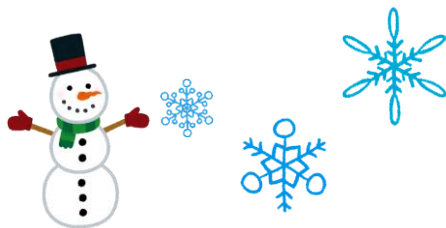


令和6年1月19日（金）最上総合支庁オリジナル
『おいしい適塩ランチ』（第4弾）

『料理のポイントや工夫点』



《メニュー》

・具たくさん豆乳豚汁

→冬が旬の野菜をたくさん使用し、野菜の甘みを活かしています。
みそ汁の汁を減らし、具たくさんにすることは、減塩への第一歩につながります。
豆乳でコクを出しています。

食塩
1.0g

・鶏のから揚げ香味ソース

→香味野菜（しょうが、にんにく、ねぎ、にら）と酢を使用し、食塩を抑えています。

食塩
1.0g

・マッシュポテト

→素材の味を活かし、献立にメリハリをつける一品です。

食塩
0.2g

・白菜と油あげのごま和え

→油あげを焼くことで、香ばしさをプラスしています。
かつお節も加えて、うまみを出しています。

食塩
0.1g

・フルーツ（みかん）

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。
今回のフルーツは、こたつに入りながら食べたいみかんです。



栄養成分（1食あたり）

エネルギー 646kcal たんぱく質 34.0g 脂質 21.5g 炭水化物 88.4g
食塩相当量 2.4g （参考）野菜使用量 約 180g



【適塩ランチのレシピ】 1人分

献立名	食品名	重量(g)	
ごはん	ごはん	150	
具だくさん 豆乳豚汁	豚こま肉	15	
	ごま油	1	
	大根(いちょう切り)	35	
	ごぼう(ささがき)	15	
	にんじん(いちょう切り)	15	
	ねぎ(小口切り)	15	
	無調整豆乳	40	
	みそ	7	
	だし汁	120	
鶏のから揚げ 香味ソース	鶏もも肉(皮なし)	100	
	黒コショウ	0.1	
	小麦粉	3	
	調合油	適量	
	ねぎ	15	
	にら	10	
	調味料	おろししょうが	2
		おろしにんにく	2
		しょうゆ	5
		酢	5
砂糖		1.5	
水		15	
レタス		10	
マッシュ ポテト	じゃがいも	40	
	にんじん(さいの目切り)	10	
	スイートコーン	7	
	調味料	牛乳	5
		コンソメ	0.5
		食塩不使用バター	1
白菜と油あげ のごま和え	白菜	55	
	油あげ	5	
	かつお節	0.5	
	調味料	砂糖	1
		しょうゆ	1
		いりごま	1
フルーツ	みかん	30	

【具だくさん豆乳豚汁】

- 1 だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじんを切ります。
- 2 鍋にごま油をしき豚こまを炒めます。肉の色が変わったらごぼうとにんじんを加え炒めます。
- 3 だし汁を加え、大根も加えます。
- 4 具材が煮えたら、豆乳、ねぎを加えます。
※豆乳の凝固を防ぐため沸騰させないようにします。
- 5 温まったら、みそをとき入れます。
- 6 お椀によそって完成です。

【鶏のから揚げ香味ソース】

- 1 ねぎ、にらをみじん切りにします。
- 2 フライパンに調味料と1を加え加熱します。
- 3 ひと煮立ちしたら火からおろします。
- 4 鶏もも肉を一口大に切り、こしょうをまぶします。小麦粉もまぶしたら、油で揚げます。
- 5 お皿にレタスと揚げた鶏もも肉を盛り付け、最後に香味ソースをかけたら完成です。

【マッシュポテト】

- 1 にんじんを切り、茹で（電子レンジ加熱可）水気を切ります。
- 2 じゃがいもを茹で（電子レンジ加熱可）潰します。
- 3 じゃがいもが熱いうちに調味料を加え混ぜます。
- 4 1のにんじんとスイートコーンも加え混ぜたら完成です。

【白菜と油あげのごま和え】

- 1 白菜をざく切りし、火が通りにくい芯からゆでます。芯が透明になってきたら葉の部分を加えます。（電子レンジ加熱可）火が通ったらざるにあげます。
- 2 油あげをトースターかフライパンでこんがりするまで焼き、切ります。
- 3 1と2、調味料を加えて混ぜ、最後にかつお節を入れて混ぜたら完成です。

