



2022年



もがみ適塩生活応援カレンダー

毎日の食生活からの食塩の取り過ぎは高血圧、胃がん、脳卒中、心疾患など生活習慣病の原因のひとつです。

山形県では健康長寿日本一を目指し、1日の食塩摂取量の目標を8g以下としていますが、最上地域では平均9.8gの食塩を摂っています。(H28県民健康・栄養調査) 減塩はむずかしいと感じている方でも、日々の食生活を少し工夫することで無理なく習慣にすることができます。

健康長寿を目指し、新しい年とともに適塩生活をはじめてみませんか？



【問い合わせ先】最上総合支庁地域保健福祉課
健康増進担当(☎0233-29-1267)



塩分のとりすぎ

あなたは大丈夫？

Lesson 1

あなたの日頃の塩分摂取傾向がわかります。
食生活を振り返り、下の質問の回答を記入してみましょう。

		3点	2点	1点	0点
① 食品を食べる頻度はどの程度？	(1)みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(2)漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(3)ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(4)あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(5)ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(6)うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	(7)せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
②しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
③うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
④昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑤夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑥家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
⑦食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点		
		合計			点

合計点	塩分摂取量は？
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

結果は いかがでしたか？

「多め」「かなり多め」の方は
できることから減塩に取り組み、
「健康で長生き」を目指しましょう。

減塩



合計点で自分の塩分摂取傾向を確認しましょう

12

2021

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1

January
2022

2

February
2022

3

2022

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 元日 先負
2 仏滅	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 成人の日 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝
23/30 友引 / 先負	24/31 先負 / 仏滅	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 建国記念の日 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 天皇誕生日 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅					

Lesson 2

塩分の多い食品は 食べ方を工夫しましょう

汁もの



味噌汁
食塩2.0g



インスタント味噌汁
食塩2.0g
~2.4g



粉末コンソープ
食塩1.0
~1.5g

- ・汁物は1日1杯以下にしましょう。
- ・インスタントの場合は2回分に分けて食べると半分の塩分に。
- ・自家製みそ汁の場合は、具をたくさん入れて汁を少なくする。だしを濃いめ等で減塩できます。
- ・市販の顆粒だしを使用する場合はだしにも食塩が入っているので入れ過ぎに気を付けましょう。「減塩」のものを使用してはいいが。

つけもの



きゅうり漬け
1本(100g)
食塩2.5g



なす漬け
(こなす3本)
食塩1.1g



キムチ
小皿
(50g)
食塩1.5g



白菜漬け
小皿
(50g)
食塩1.1g



梅干し
大1個
(19g)
食塩3.5g

- ・漬物は少しでも塩分が高いので予め食べる量を決め、少しだけ食べましょう。
- ・毎食食べないようにしましょう。(1日1回以下に)
- ・お茶うけなどで間食として食べるのはやめましょう。
- ・しっかり汁気をきって食べましょう

肉、魚の加工品



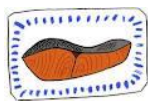
ちくわ
1本(70g)
食塩1.5g



明太子
1腹(50g)
食塩2.8g



あじの開干
1枚(100g)
食塩1.7g



新巻鮭
1切(100g)
食塩2.1g



ウインナ
3本(51g)
食塩0.9g



ロースハム
2枚(26g)
食塩0.6g

- ・塩分が高いので毎日続けて食べないようにしましょう。
- ・そのままでも塩分含量が多いので、マヨネーズやしょうゆなど調味料をかけないようにしましょう。
- ・ちくわやハムは細かく切って野菜に混ぜるなど塩分を活かして食べる工夫をしましょう。

麺・つゆ



カップメン
(1食分)
食塩5.5g



ざるそばのつゆ
(150ml)
食塩5g



寄せ鍋のつゆ
(200ml)
食塩3.6g



きつねうどん
(1食分)
食塩5.8g

- ・麺類は塩分が高いので毎日続けて食べないようにしましょう。
- ・汁は薄めに調整しましょう。
- ・汁は全部飲まずに残しましょう。

1日にとあと2g
食塩摂取量を
減らそう!

減塩



現在販売されている加工食品の多くは、栄養成分表示がされています。表示の食塩相当量を参考に食品を選びましょう。

栄養成分表示

【●●gあたり】

熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○.○g

2 2022	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					

3

March
2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 大安	2 赤口	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口
20 先勝	21 友引 <small>春分の日</small>	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口		

4

April
2022

5 2022	S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 先負	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝
24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝 <small>昭和の日</small>	30 友引

Lesson 3

適塩(1食2.5g以下)料理の コツをマスターしよう

・若筍煮

→だし汁を濃いめにとり、季節のたけのこの香りと味を味わってください

食塩
0.4g

・鶏肉のバルサミコ酢ソース

→鶏むね肉の下味には胡椒と食塩を少しだけ使用し、オリーブオイルとにんにくでしっかり風味づけします。
→バターを加えたバルサミコ酢ソースは豊かなコクとさっぱりした酸味で食塩控えめでもおいしく食べられます。
→季節の新玉ねぎは甘味がありそのままでも美味しく食べられます。

食塩
1.0g

・山菜の味噌汁

→だし汁を濃いめにとり、味噌の量を控えています
→少量の牛乳を使用して甘みとコクをプラスしています
→汁の量を少なめにしています

食塩0.9g

食塩
0.2g

・ごま和え

→ゴマのコクと香りで少しの食塩でも野菜をおいしく食べられます。

栄養成分【1食当たり】:

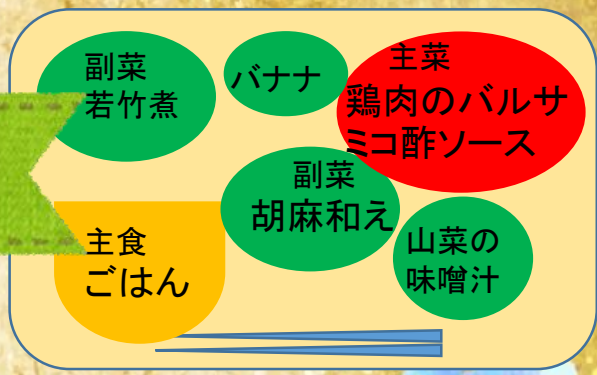
エネルギー571kcal/たんぱく質33.4g

/脂質13.5g/炭水化物84.1g

/食塩相当量2.5g

野菜:180g使用

材料や作り方は最後のページに掲載しています
山形県ホームページでもご覧いただけます →



4
2022

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5

May
2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 仏滅	2 大安	3 憲法記念日 赤口	4 みどりの日 先勝	5 こどもの日 友引	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安
15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口
22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 大安	31 赤口				

6

June
2022

7
2022

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 赤口	30 先勝		

Lesson 4

食塩2.3gでも おいしさ満足！

・あじの南蛮漬け

- 新鮮な魚のおいしさそのままに下味なし。
- 唐辛子の辛味と酸味でインパクトのある味つけです。調味料の全体量を少な目にしていきます
- 季節の野菜と香味野菜を使用。

食塩
0.8g

・かぼちゃのミルク煮

- かぼちゃに牛乳とバターを加えコクをだします。
- シナモンの香りがかぼちゃのおいしさを引き出します。

食塩
0.1g

・おかひじきの辛し和え

- 油揚げを焼き香ばしい香りです。少ない調味料でもおいしく食べられます。
- おかひじきと油揚げのさくさく食感が楽しめます。

食塩
0.4g

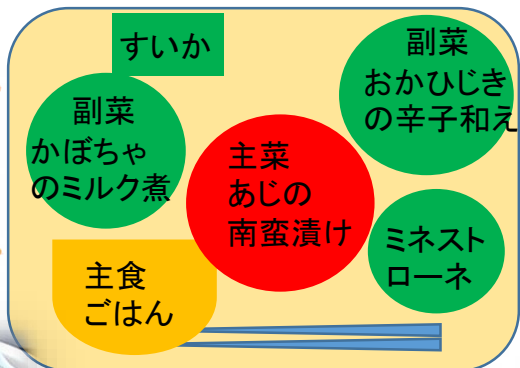
・ミネストローネ

- 旬の野菜の甘みとトマトの酸味で濃厚な味です。
- セロリやパセリなど香味野菜を使用。
- バターやにんにくを少量使用し味に深みをプラス。

食塩
1.0g

栄養成分【1食当たり】：エネルギー613kcal/
たんぱく質23.1g／脂質16.3g／炭水化物
82.2g／食塩相当量2.3g
野菜：230g使用

材料や作り方は最後のページに掲載しています
山形県ホームページでもご覧いただけます →



6

2022

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7

July
2022

8

August
2022

9

2022

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 海の日 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口
24/31 先勝 / 先負	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 先勝	30 友引

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 山の日 友引	12 先負	13 仏滅
14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 友引
28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口			

Lesson 5

旬の野菜を美味しく 味わって食べよう

・さつまいもとりんごの重ね煮
→秋の味覚。手軽なデザートです。

食塩 0.1g

食塩 0.2g

・おひたし

→市販のめんつゆをだし汁で薄めて使用します。

食塩 0.8g

・松風焼き

→肉に塩味をほとんどつけていません。表面にみそだれをつけることで塩分を感じやすくしました。

食塩 0.4g

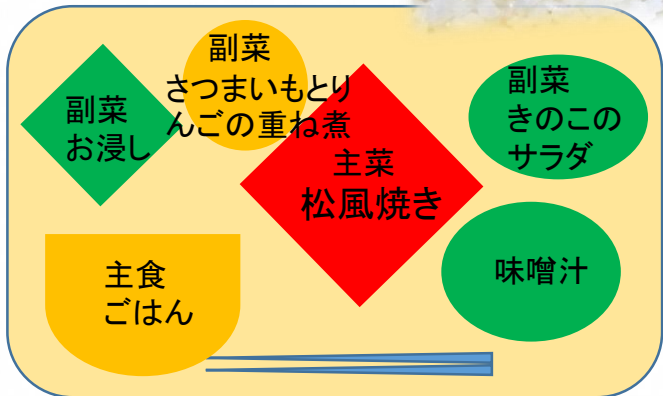
・きのこのサラダ

→ポン酢しょうゆを同量のだし汁で薄めます。市販の調味料で手軽に減塩。

食塩 0.9g

・みそ汁

→具をたくさん入れ、汁の量を少なめに、だしを濃いめにしました。
→牛乳を少量使用し、コクを出しました



栄養成分【1食当たり】: エネルギー607kcal/
たんぱく質28.3g/脂質18.7g/炭水化物
88.7g/食塩相当量2.4g
野菜: 180g使用

材料や作り方は最後のページに掲載しています
山形県ホームページでもご覧いただけます →



8

2022

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9

September 2022

10

October 2022

11

2022

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 先勝	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝 敬老の日	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 先勝 秋分の日	24 赤口
25 先勝	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 先勝 スポーツの日	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安
23 先負 / 赤口 / 30	24 先勝 / 仏滅 / 31	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引



食卓での工夫

減塩の調味料、だし汁で割ったしょうゆなどを使いましょう。(少しずつ薄くするのがポイントです)



「調味料は必要かな？」テーブルに調味料を置かないで必要な時だけ出しましょう。使用する量も控えめに。



マヨネーズにも塩分があります。他の調味料と合わせてかけるときはかけ過ぎないようにしましょう。



酢やレモン汁、香辛料など食塩が入っていないものを利用しましょう。



しょうゆをかけずにつけて食べる方が減塩できます。



おかずは一人分ずつ皿に盛付けましょう。薄味に料理してもたくさん食べると食塩の取り過ぎになります。



外食・中食の工夫

市販の揚げ物など総菜には味付けされている場合が多いので、食べる時に追加すると塩分取り過ぎになります。かける前に味を確認し、必要ないときはかけないようにしましょう。

弁当、定食についているソースやしょうゆ、つけものは残しましょう。

弁当購入時は、栄養成分表示を見て、食塩相当量が少ないものを選びましょう。

麺類やみそ汁のスープは全部飲まないようにしましょう。



おやつは？

スナック菓子やおせんべいにも食塩は多く含まれています。栄養成分表示の食塩相当量を確認し、食べ過ぎないようにしましょう。



おつまみは？

魚貝類の乾物など味が濃いものをついつい食べ過ぎていませんか？あらかじめ食べる量を決めて、食べすぎないように気をつけましょう。



健康寿命を延ばすため、
1日あと2g以上食塩摂取量を減らしましょう

10
2022

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

11

November 2022

12

December 2022

1
2023

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 大安	2 赤口	3 文化の日 先勝	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅
13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先勝	22 友引	23 勤労感謝の日 先負	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安			

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 赤口	2 先勝	3 友引
4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負
11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅
18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 赤口	24 先勝
25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引

「おいしい適塩ランチ」レシピ

最上総合支庁では支庁の食堂で地域の住民の方に栄養バランスのとれた「おいしい適塩ランチ」を試食する機会を提供しています。1食のエネルギーが600kcal、塩分が2.5g以下、野菜たっぷりのヘルシーでおいしいランチです。これまでに提供したメニューを多くの方にご体験いただけるようレシピにしましたので紹介します。ご家庭でもお試しいただけると幸いです。

また、新しいメニューは山形県ホームページに随時掲載していきますので、ぜひご利用ください。

「おいしい適塩ランチ」の次回開催日については、担当課にお問い合わせください。

【5. 6月のレシピ】 1人分

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	140
山菜の味噌汁	山菜	55
	木綿豆腐	20
	かつお・昆布だし	140
	牛乳	5
	米みそ	6
鶏肉のバルサミコソース	とりむね肉	100
	食塩	0.2
	こしょう 黒	0.1
	片栗粉	3
	にんにく	2
	オリーブ油	2
	バルサミコ酢	8
	こいくちしょうゆ	5
	上白糖	4
	清酒	5
付け合わせ	食塩不使用バター	2
	サニーレタス	5
	トマト	20
	たまねぎ 水さらし	20
若竹煮	たけのこ	30
	乾燥わかめ	0.5
	上白糖	0.6
	うすくちしょうゆ	1
	食塩	0.1
	かつお・昆布だし	30
ごまあえ	こまつな	40
	にんじん	10
	すりごま(白)	3
	上白糖	3
バナナ	めんつゆ(濃縮タイプは薄めたもの)	6
	バナナ 生	30

【山菜の味噌汁】

1 かつお節と昆布でだしを取ります。

だし汁簡単レシピ

水1,000ml、昆布10g、かつお節10gを鍋に水と昆布を入れ、火にかける。沸騰直後に昆布を取り出し、かつお節を加えてすぐ火を消し、ざる、キッチンペーパーでこす。

- 2 だし汁にあく抜きした山菜を入れ加熱し、煮えたら豆腐を入れて加熱します。
- 3 みそを牛乳で溶き、最後に加えて出来上がりです。

【鶏肉のバルサミコ酢ソース】

- 1 鶏肉の厚い部分を観音開きにし、一口大に切って、塩、胡椒します。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて弱火でスライスしたにんにくを炒めて取り出します。
- 3 2に片栗粉をまぶした鶏肉を入れて中火～弱火で中心部まで焼きます。
- 4 火が通ったら2のニンニクと調味料を入れてからめます。
- 5 1分ほど煮たら、付け合わせの野菜とともに盛付けます。

【若竹煮】

- 1 あく抜きしたたけのこを一口大に切って、調味料、だし汁を入れて煮ます。
- 2 乾燥わかめは水に戻してさっと湯がき、だし汁にからませます。
- 3 器に盛りつけます。

【ごまあえ】

- 1 小松菜はゆでて3cm程度の大きさに切ります。にんじんは細切りにして茹でます。
- 2 めんつゆ、すりごま、砂糖を合わせて1と和えます。



材料や作り方は最後のページに掲載
山形県ホームページでもご覧いただけます→



【7.8月のレシピ】一人分

【ミネストローネ】

- じゃがいも、にんじん、ピーマン、キャベツはさいの目切にする。トマトは皮を湯むきして取り外し、ザク切にする。ベーコンは細切りにする。
- にんじくはスライスし、バター、オリーブオイルを弱火で熱し、にんじくを炒める。香りが移ったら、じゃがいも、にんじん、ベーコンを炒める。
- コンソメ、水を加え、10分くらい煮る。
- トマト、キャベツ、セロリを加えて具が柔らかくなるまで煮て、塩こしょう、ケチャップを加えて味を調整する。
- 盛り付けてゆでた豆、みじん切りのパセリを飾る。

【あじの南蛮漬け】

- つけ汁を作る。酢、砂糖、食塩、唐辛子を加熱し、沸騰させるさましておく。スライスした玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、みょうがを加える。
- あじは3枚おろしにして、片栗粉を付けて油で揚げる。
- レタスを飾り、2、1を盛付け、青しそを上飾る。

【かぼちゃのミルク煮】

- かぼちゃは2~3cm大に切り牛乳、砂糖、塩、バターを加え、落とし蓋をして、柔らかくなるまで弱火で煮ます。
- 焦げないように火力、汁気に気を配ります。
- 火を止めたら、シナモンを振ります。

【おかひじきの辛し和え】

- おかひじきは、硬い部分は取り除き、さっとゆでて水にさらし、長い場合は3cm程度の長さに切ります。
- 油揚げはフライパンでカリカリ感がでるまで軽く焼き、薄切りにする。
- めんつゆと辛子を混ぜます。
- おかひじきと油揚げをまぜて、3を加え盛り付けます。



材料や作り方は最後のページに掲載
山形県ホームページでもご覧いただけます→



献立名		重量(g)
ごはん	ごはん	130
ミネストローネ	じゃがいも	20
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	ピーマン	5
	キャベツ	20
	トマト	50
	セロリ	5
	ショルダーベーコン	10
	にんにく	0.5
	オリーブオイル	2
	無塩バター	1
	コンソメ顆粒	1.2
	水	120
	トマトケチャップ	2
	食塩	0.15
	こしょう	0.01
	パセリ	0.1
あじの南蛮漬け	あじ(3枚おろし)	80
	片栗粉	5
	調合油	6
	鷹の爪	0.1
	米酢	20
	上白糖	4
	食塩	0.6
	玉ねぎ	20
	赤パプリカ	5
	ピーマン	5
	みょうが	1
	しその葉	0.5
	レタス	10
かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ	60
	牛乳	20
	無塩バター	1
	砂糖	2
	食塩	0.1
	シナモン	0.1
おかひじきの辛し和え	おかひじき	25
	油揚げ	5
	めんつゆ	7
	ねりからし	1
果物	すいか	50

9,10月のレシピ(一人分)

【味噌汁】

- かつお節と昆布でだしを取ります。

だし汁簡単レシピ

水1,000ml、昆布10g、かつお節10gを鍋に水と昆布を入れ、火にかける。沸騰直後に昆布を取り出し、かつお節を加えてすぐ火を消し、ざる、キッチンペーパーでこす。

- 大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは薄切りにします。
- だし汁に野菜、油揚げを入れやわらかくなるまで加熱します。
- みそを牛乳で溶き、最後に加えて出来上がりです。

【松風焼き】

- ねぎをみじん切りにします。
- 鶏ひき肉、卵、パン粉、酒、しょうが、ねぎ、食塩おろししょうがをボールに入れてよく練ります。
- アルミホイルで四角形(25cm×25cm)の器を作り、油を薄く塗ります。
- 3に2を入れて厚さを均一にのばします。表面にごまを振り、予熱したオーブンで焼きます。(180℃で20~30分程度)
※2をハンバーグのように形を作り、フライパンで焼いてもOKです。
- 中まで火が通ったか確認します。肉に数力所竹串を刺して、すべて透明な汁がでてくれればOKです。中心温度計があれば75℃以上になったのを確認し、さらに1分間焼きます。
- 焼きあがったらオーブンから取り出し、冷ましてからカットして盛り付けます。

【きのこのサラダ】

- 材料をきれいに洗います。
- しめじ、えのきは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて冷水に浸し冷まします。
- 水菜は、2~3cmの大きさにカットし、2と合わせます。
- 大根はおろします。
- 3、4、トマトを盛付け、ポン酢しょうゆを同量のだし汁で薄めたものをかけます。

【おひたし】

- にはらさっとゆでて2~3cmの大きさにカットします。
- きくの花は少量の酢を加えたお湯でさっとゆでて冷水にとります。
- 1、2を盛付けます。めんつゆをだし汁でうすめ、おろししょうがを加えうえからかけます。

【さつまいもとりんごの重ね煮】

- さつまいも、りんごはよく洗います。
- さつまいもは1cmの薄切り、りんごは24分の1カットし種の部分を取り除きます。
- なべにりんご、さつまいも、りんごの順に重ね、砂糖、食塩バター、少量の水を加えていもが煮えるまで加熱します。
- 煮えてきたらレモン汁を加えます。

材料や作り方は最後のページに掲載
山形県ホームページでもご覧いただけます→



献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	140
みそ汁	大根	30
	人参	10
	油揚げ	5
	ねぎ	10
	味噌	6
	牛乳	5
	だし汁	150
松風焼き	鶏ひき肉	90
	卵	15
	ねぎ	10
	パン粉	3
	日本酒	3
	しょうが	2
	食塩	0.1
	いりごま	2
	味噌	4
	砂糖	2
	清酒	6
	ゆず果皮(あれば)	0.1
	ししとう	10
きのこのサラダ	みずな	10
	えのきだけ	20
	ぶなしめじ	15
	大根	20
	ミニトマト	20
	ポン酢しょうゆ	5
	だし汁	5
おひたし	にはら	20
	きく	10
	おろししょうが	5
	めんつゆストレート	1
	だし汁	5
さつまいもとりんごの重ね煮	さつまいも	30
	りんご	30
	食塩	0.05
	砂糖	3
	レモン汁	2
	無塩バター	2