

最上総合支庁オリジナル

『おいしい適塩ランチ』（第3弾）

令和3年10月19日（火）

『適塩のポイントや工夫点』

《メニュー》

・みそ汁

- 具をたくさん入れ、汁の量を少なめにしています。
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。

食塩
0.9g

・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。
- 肉に香味野菜を使用しています。

食塩
0.8g

・きのこのサラダ

- ポン酢しょうゆを倍に薄めて使用しました。
市販の調味料を水やだし汁で薄めてみましょう。
少しずつ薄くすると抵抗なく減塩できます。

食塩
0.4g

・おひたし

- 市販のめんつゆを薄め、しょうがを加えました。
おひたしにはだし汁で薄めたしょうゆもおすすめてです。

食塩
0.2g

・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



栄養成分（1食あたり）

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
（参考）野菜使用量 約 180g

※ご飯は軽く茶碗一杯分（140g）を想定しています。



最上総合支庁

【適塩ランチのレシピ】

【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 大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは薄切りします。
- 3 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。
- 3 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】

- 1 ねぎをみじん切りにします。
- 2 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いれてよく練ります。
- 3 アルミホイルで四角形（25 cm × 25 cm）の器を作り、油を薄く塗ります。
- 4 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。
- 5 中まで火が通ったか確認します。肉に数カ所竹串を刺して、すべて透明な汁がでてくれば 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。
- 5 焼きあがったらオーブンから取り出し、放熱してからカットして盛り付けます。

【きのこのサラダ】

- 1 材料をきれいに洗います。
- 2 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。
- 3 水菜は、2～3 cmの大きさにカットし、2と合わせます。
- 4 大根はおろします。
- 5 3、4、トマトを盛り付け、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】

- 1 にははさっとゆでて 2～3 cmの大きさにカットします。
- 2 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。
- 3 1、2を盛り付けます。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】

- 1 さつまいも、りんごはよく洗います。
- 2 さつまいもは 1 cm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。
- 2 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。
- 3 煮えてきたらレモン汁を加えます。

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
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
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	1
	めんつゆストレート	5
	だし汁	5
	さつまいもとりんごの重ね煮	さつまいも
りんご		30
食塩		0.05
砂糖		3
レモン汁		2
	無塩バター	2