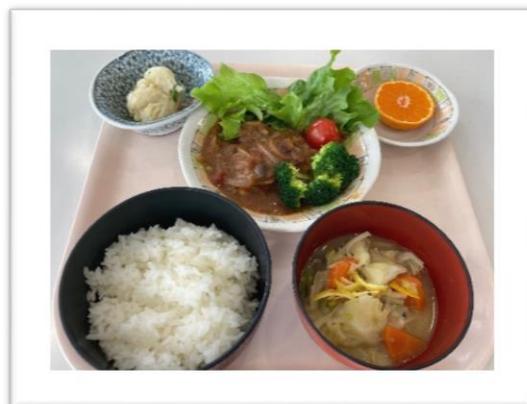


最上総合支庁オリジナル

『おいしい適塩ランチ』（第4弾）

令和4年1月19日（水）



『適塩のポイントや工夫点』

《メニュー》

・鶏肉のトマトワイン煮込み

- トマトの酸味とワイン、バター、香辛料の風味が食欲をそそり、ごはんのおかずには十分な一品です。
- 添えの野菜は別の調味料をかけないで食べましょう。

食塩
1.3g



・鮭ときのこのスープ

- ゆずの香りがアクセントになって薄味でもおいしく食べられます。
- 具が多くスープの量は控えめです。

食塩
1.0g



食塩
0.1g

・ポテトサラダ

- マヨネーズを使用していないポテトサラダです。塩分も控えめですが、脂質も少なめなので脂が気になる方にもおすすめです。



栄養成分（1食あたり）

エネルギー622kcal たんぱく質 35.9g
脂質 15.5g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 2.4g
（参考）野菜使用量 約 230g

※ご飯は軽く茶碗一杯分（140g）を想定しています。

適塩ランチのレシピ

【鶏肉のトマトワイン煮込み】

- 1 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶします。油をいれたフライパンで表面を焼きます。
- 2 鍋にバター、千切りした玉ねぎ、スライスにんにくを入れて炒め、赤ワイン、トマト缶、トマトケチャップ、ローレル、水、コンソメを入れて加熱します
- 3 1の鶏肉、マッシュルームを加え20分くらい煮込みます。
- 4 塩、こしょうで味を調えます。肉が柔らかくなったら火を止めます。
- 5 4を器に盛り、水洗いしたレタス、トマト、ゆでたブロッコリーを添えます。

【鮭ときのこのスープ】

- 1 鮭を一口大に切ります。人参、キャベツ、ねぎ、えのき、ぶなしめじは食べやすい大きさに切ります。
- 2 湯にコンソメを溶かし沸騰させ、人参、キャベツを入れて煮ます。次に鮭、きのこを加え、火が通ったらねぎ、おろしにんにく、塩、バター、味噌を加えます。
- 3 器に盛り付けたら、千切りしたゆず皮をのせます。

【ポテトサラダ】

- 1 ジャがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらします。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして水にさらします。
- 3 人参はいちょう切りにしてやわらかくなるまでゆでます。
- 4 きゅうりは輪切りにします。
- 5 水を切ったじゃがいもと牛乳を鍋に入れ、落とし蓋をして弱火で12分程度煮ます。やわらかくつぶれるくらいになったら火を止め、マッシャーなどでつぶします。
- 6 5と調味料をあわせ、水切りした2、3、4を加えて混ぜます。



献立名	食品名	1人分重量 (g)
ごはん	ごはん	140
鶏肉のトマトワイン煮込み	鶏モモ肉	90
	食塩(下味)	0.3
	こしょう(下味)	少々
	薄力粉	4
	サラダ油	3
	たまねぎ	40
	マッシュルーム	10
	赤ワイン	30
	無塩バター	3
	にんにく	1
	食塩	0.3
	こしょう	少々
	コンソメ	1
	トマト缶	20
	トマトケチャップ	5
	ローレル	少々
水	50	
ブロッコリー	30	
サニーレタス	10	
ミニトマト	10	
鮭ときのこのスープ	鮭	20
	食塩	0.3
	にんにく	0.3
	人参	15
	キャベツ	30
	ねぎ	10
	えのきだけ	15
	ぶなしめじ	20
	コンソメ	0.5
	無塩バター	3
	みそ	3
水	150	
ポテトサラダ	じゃがいも	50
	牛乳	25
	人参	10
	玉ねぎ	5
	きゅうり	5
	砂糖	1
	米酢	3
	こしょう	少々
	食塩	0.15
みかん	みかん	50