

令和4年5月19日(木) 最上総合支庁オリジナル
『おいしい適塩ランチ』(第1弾)

『料理のポイントや工夫点』



《メニュー》

・キーマカレー
野菜の付け合わせ

→カレールウは通常の1人分の7割の分量です。
にんにく、しょうが、香辛料の香りとトマトの酸味で塩分控えめでも満足できる味付けです。

食塩
2.0g

大豆加工品(代替肉)材料に使用しました

- ・見た目よりもエネルギーと脂肪が控えめです。
- ・肉のような歯ごたえと弾力がありますので、様々な料理に利用できます。
- ・無理なくエネルギーや脂肪の摂取を控えられることからSDGsに掲げている健康面での効果が期待できます。
- ・エネルギー効率、温室効果ガスの削減などSDGsに掲げている環境面での効果も期待できます。



・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。
塩分も脂質も控えめです。油脂を控えたい方におすすめです。

食塩
0.4g

・フルーツ(バナナ)

→果物は毎日欠かさず食べてほしい。地元の果物が少ないこの季節は、バナナが庶民の味方です。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー636kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.7g 炭水化物 111g
食塩相当量 2.4g (参考) 野菜使用量 約 200g

※ご飯は軽く茶碗一杯分を想定しています。

【適塩ランチのレシピ】 1人分

献立名	食品名	重量(g)
キーマカレー	ターメリックライス (1合当り0.3gターメリックを入れて炊きます)	180
	牛ひき肉	10
	豚ひき肉	15
	大豆ミート(乾燥)	5
	たまねぎ(みじん切)	50
	人参(みじん切り)	20
	しめじ	20
	トマト缶(無塩)	35
	しょうが(すりおろし)	1
	にんにく(すりおろし)	1
	サラダ油	2
	水	50
	カレールー	18
クミン	0.2	
付け合わせ	サニーレタス	5
	ミニトマト	20
	ブロッコリー	30
	卵	25
	パセリ	0.5
ポテトサラダ	じゃがいも	50
	牛乳	25
	人参(半月切り)	10
	玉ねぎ(みじん切り)	5
	きゅうり(小口切)	5
	砂糖	1
	米酢	3
	食塩	0.4
こしょう	0.05	
バナナ	バナナ	30

調味料

【キーマカレー】

- 炊飯の際にターメリック(香辛料)を入れると香りの良いきれいな黄色いご飯ができます。
- 大豆ミートはお湯で戻し、使用する時に水分をきります。
- 鍋に油を入れ、ひき肉、大豆ミート、玉ねぎ、にんじんを炒めます。
- しめじ、トマト缶詰、水、しょうが、にんにくを入れて加熱し、沸騰したら弱火にして10分程度加熱します。
- 火を止め、カレールー、クミン(香辛料)を加えて5分程度煮込みます。

大豆ミートが手に入らないときは、鶏むねひき肉など低脂肪肉を使用するとエネルギーが控えめになります。

【付け合せ】

- トマト、サニーレタスはきれいに洗って水けをきります。
- ブロッコリーは一口大に切って茹でておきます
- パセリは洗ってみじん切りします。
- 卵はお好みでゆで卵、温泉卵にします。
- カレーと同じ皿に飾ります。

【ポテトサラダ】

- じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらします。
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらします。
- 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。
- きゅうりは輪切りにします。
- 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。
- 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。



最上総合支庁