

令和6年6月19日（水）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》

・ぶた肉のおろし玉ねぎ生姜焼き

食塩
1.2g

- 香味野菜の生姜をたっぷり使用し香味を効かせることで、うす味でも満足した味付けになります。
- お肉に下味をつけず、最後に調味料を回しかけることにより、少しの調味料でもしっかり味を感じることができます。
- 玉ねぎをすりおろすことにより、ぶた肉とたれが絡みやすくなります。また付け合わせのサラダにドレッシングを使用せず、生姜焼きのたれで食べてみましょう。

・おくらとかぼちゃのカレー風味みそ汁

食塩
0.9g

- 香辛料（スパイス）のカレー粉を加え、風味を出すことで味にアクセントがつけます。
- 適塩のみそ汁にカレー粉を加えるだけで、手軽に減塩することができます。みそ汁は具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。

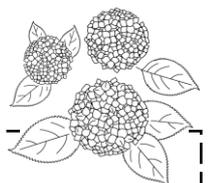
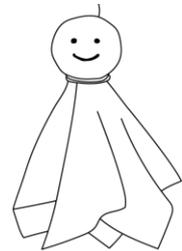
・切り干し大根のさっぱりサラダ

食塩
0.4g

- 酢の酸味でさっぱり減塩することができます。
- 歯ごたえのある切り干し大根を入れて、満足感を出しています。

・フルーツ（バナナ）

- 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、季節を問わず食べることができるバナナです。



野菜をたくさん 食べましょう！そして生のフルーツも♪

→野菜や生のフルーツには、カリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもつながります。積極的に食べましょう！

献立に味のメリハリをつけましょう！

→しっかり味のついた料理1品 + 薄味の料理1～2品 にすると献立にメリハリが付き、定食当たりの食塩量を抑えることができます。

栄養成分（1食あたり）

エネルギー 606kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.4g 炭水化物 91.4g
食塩相当量 2.5g （参考）野菜使用量 約200g

【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
ぶた肉のおろし玉ねぎ生姜焼き	ぶた肉（豚ロース） ※どこの部位でも OK	60
	薄力粉	2
	油	4
	玉ねぎ	50
	しょうが	5
	しょうゆ	8(小 1+1/3)
	酒	7.5(大 1/2)
	みりん	6(小 1)
付け合わせ	レタス	30
	アスパラガス	10
	トマト	20
おくらとかぼちゃのカレー風味みそ汁	かぼちゃ	30
	おくら	15
	えのき	10
	木綿豆腐	20
	みそ	6
	だし汁	140
	カレー粉	0.5
切り干し大根のさっぱりサラダ	もやし	20
	きゅうり	10
	切り干し大根	6
	水菜	5
	酢	5
	しょうゆ	1
	顆粒中華だし	0.5
	さとう	0.5
	ごま	1
	フルーツ	バナナ

【ぶた肉のおろし玉ねぎ生姜焼き】

- 1 玉ねぎとしょうがをおろし、調味料と合わせます。
- 2 ぶた肉に薄力粉をまぶします。
- 3 フライパンに油をひき、ぶた肉を炒めます。
- 4 調味料を加え、水分がとぶまで加熱します。
- 5 付け合わせの野菜と一緒に盛り付けたら完成です。

【おくらとかぼちゃのカレー風味みそ汁】

- 1 おくらをさっとゆがき、冷水につけ、輪切りにします。
- 2 かぼちゃを食べやすい大きさに切り、えのきもざく切りします。
- 3 だし汁を火にかけ、かぼちゃを煮ます。火が通ったらえのきを加えます。
- 4 おくらと豆腐を加え、みそとカレー粉を溶かし入れたら完成です。

【切り干し大根のさっぱりサラダ】

- 1 切り干し大根を水で戻します。
- 2 もやしを湯がきます。
- 3 きゅうりを輪切り、水菜をざく切りします。
- 4 調味料を合わせ、よく水切りした1、2、3を和えたら完成です。



適塩ランチの今までの
レシピです。
ぜひご覧ください♪