

令和6年9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2弾)

『料理のポイントや工夫点』



《メニュー》

・サラダうどん

→たれに、減塩しょうゆを使用し、食塩を抑えています。

酢、香味野菜(ねぎ、にんにく、しょうが)、香辛料(とうがらし)を使用し、塩分控えめでも満足できる味付けになっています。

食塩

1.7g

食塩0gのうどんを使用しました

・市販のゆでうどんには、一食(180g)当たり約0.5gの食塩が含まれています。

・うどんに食塩が含まれる理由には、

＊小麦粉のグルテンを引き締め、生地の弾力性を増加させコシを出す

＊保存性の向上

＊風味の向上

などがありますが、食塩0gでも十分においしく食べられます。

無塩のうどんを使用することで、無意識に摂ってしまう塩分を抑えることができます

・かぼちゃとナッツのスパイス炒め

→マスタードとナツメグで味付けをし、食塩を抑えています。

ナッツの香ばしさがいいアクセントになります。

→ナツメグのほかにも、シナモンやクミン、ブラックペッパーなど、お好きなスパイスでお試ください。

食塩

0.2g

・フルーツ

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。

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！

栄養成分(1食あたり)

エネルギー676kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.5g 炭水化物 102.6g

食塩相当量 1.9g (参考) 野菜使用量 約 180g

【適塩ランチのレシピ】 1人分

献立名	食品名	重量(g)
サラダうどん	食塩0g生うどん (市販のうどん1人前)	120
	豚ロース(薄切り)	40
	ゆで卵(半分)	25
	トマト(くし切り)	30
	きゅうり(輪切り)	25
	なす(輪切り)	25
	オリーブオイル	2
	レタス(千切り)	20
	黄パプリカ(千切り)	10
	赤パプリカ(千切り)	10
	紫キャベツ(千切り)	5
たれ	ねぎ(刻む)	5
	しょうが(すりおろし)	2
	にんにく(すりおろし)	1
	減塩しょうゆ	18(大1)
	酢	15(大1)
	砂糖	5(小1+小2/3)
	練りごま	6(小1)
	ごま油	2(小1/2)
かぼちゃとナッツのスパイス炒め	とうがらし	0.02
	かぼちゃ(薄切り)	50
	スライスアーモンド	3
	食塩不使用バター	2
	マスタード	4
	みりん	2(小1/3)
	砂糖	2(小2/3)
	ナツメグ	0.2
フルーツ	すいか	50

調味料

【サラダうどん・たれ】

- 1 ねぎを細かく刻み、しょうが・にんにくをすりおろし、たれの調味料に加え、煮ます。沸騰したら火からおろし、冷やしておきます。
- 2 オリーブオイルでなすを炒め、冷やしておきます。
- 3 豚肉を茹で、冷やしておきます。
- 4 野菜を切ります。
- 5 うどんを茹で、冷水で冷やします。
- 6 うどんの水気を切り、野菜や豚肉、ゆで卵を盛り付けます。

【かぼちゃとナッツのスパイス炒め】

- 1 かぼちゃを薄切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで蒸します。(鍋で茹でてでもよいです)
- 2 フライパンにバターを熱し、蒸したかぼちゃを炒めます。
- 3 スライスアーモンドを加え混ぜます。
- 4 マスタード・みりん・砂糖・ナツメグを加え炒めます。
- 5 全体が混ざったら完成です。

県公式やまがた Channel

にて作り方動画公開中！！

サラダうどん

かぼちゃとナッツの
スパイス炒め



ぜひご覧ください♪



最上総合支庁