

令和3年8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)

『適塩のポイントや工夫点』



《メニュー》

・ミネストローネ

食塩
1.0g

- 旬の野菜の甘みとトマトの酸味で濃厚な味です。
- 汁の量を少なめにしています。
- セロリやパセリなど香味野菜を使用しています。

→バターやんにんにくを少量使用し、コクを出しました。



・あじの南蛮漬け

食塩
0.8g

- 新鮮な魚のおいしさそのままに下味をつけていません。
- 唐辛子の辛味と酸味でインパクトのある味つけです。
調味料の全体量を控えめにしています。
- 季節の野菜と香味野菜を使用しています。



・かぼちゃのミルク煮

食塩
0.1g

- かぼちゃに牛乳とバターを加えてコクを出しました。
- シナモンの香りがかぼちゃのおいしさを引き出します。



・おかひじきの辛し和え

食塩
0.4g

- 油揚げを焼いた香ばしい香りをプラスして少ない調味料でもおいしく食べられます。
- おかひじきと油揚げのさくさく食感が楽しめる1品です。



・フルーツ(すいか)

- 夏はスイカで水分補給?という方もいますが、糖分多く含むので食べ過ぎには気を付けましょう。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー613kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.3g 炭水化物 82.2g
食塩相当量 2.3g (参考) 野菜使用量 約 230g

※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】

【ミネストローネ】

- 1 ジャガイモ、にんじん、ピーマン、キャベツはさいの目切にする。トマトは皮を湯むきして取り外し、ザク切にする。ベーコンは細切りにする。
- 2 にんにくはスライスし、バター、オリーブオイルを弱火で熱し、にんにくを炒める。香り移ったら、ジャガイモ、にんじん、ベーコンを炒める。
- 3 コンソメ、水を加え、10分くらい煮る。
- 4 トマト、キャベツ、セロリを加えて具が柔らかくなるまで煮て、塩こしょう、ケチャップを加えて味を調整する。
- 5 盛り付けてゆでた豆、みじん切りのパセリを飾る。

【あじの南蛮漬け】

- 1 つけ汁を作る。酢、砂糖、食塩、唐辛子を加熱し、沸騰させるさましておく。スライスした玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、みょうがを加える。
- 2 あじは3枚おろしにして、片栗粉を付けて油で揚げる。
- 3 レタスを飾り、2、1を盛付け、青しそを上を飾る。

【かぼちゃのミルク煮】

- 1 かぼちゃは2～3cm大に切り牛乳、砂糖、塩、バターを加え、落とし蓋をして、柔らかくなるまで弱火で煮ます。
- 2 焦げないように火力、汁気に気を配ります。
- 3 火を止めたら、シナモンを振ります。

【おかひじきの辛し和え】

- 1 おかひじきは、硬い部分は取り除き、さっとゆでて水にさらし、長い場合は3cm程度の長さに切ります。
- 2 油揚げはフライパンでカリカリ感がでるまで軽く焼き、薄切りにする。
- 3 めんつゆと辛子を混ぜます。
- 4 おかひじきと油揚げをまぜて、3を加え盛り付けます。



献立名		重量(g)
ごはん	ごはん	130
ミネストローネ	じゃがいも	20
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	ピーマン	5
	キャベツ	20
	トマト	50
	セロリ	5
	ショルダーベーコン	10
	にんにく	0.5
	オリーブオイル	2
	無塩バター	1
	コンソメ顆粒	1.2
	水	120
	トマトケチャップ	2
	食塩	0.15
こしょう	0.01	
パセリ	0.1	
あじの 南蛮漬け	あじ(3枚おろし)	80
	片栗粉	5
	調合油	6
	鷹の爪	0.1
	米酢	20
	上白糖	4
	食塩	0.6
	玉ねぎ	20
	赤パプリカ	5
	ピーマン	5
	みょうが	1
	しその葉	0.5
	レタス	10
かぼちゃの ミルク煮	かぼちゃ	60
	牛乳	20
	無塩バター	1
	砂糖	2
	食塩	0.1
	シナモン	0.1
おかひじきの 辛し和え	おかひじき	25
	油揚げ	5
	めんつゆ	7
	ねりからし	1
果物	すいか	50