

令和4年10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3弾)

『料理のポイントや工夫点』



食塩
1.7g

《メニュー》

・汁なし坦々うどん

→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、にら、にんにく、しょうが)や辛味(ラー油・トウバンジャン)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。体もあたたまります。

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

・大根サラダ

→市販のドレッシングに酢を加えることで食塩を抑えています。

ちょっとした工夫が減塩への第一歩につながります。

食塩
0.4g

・フルーツヨーグルト

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。秋が旬のさつまいもとりんごを使用しました。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー646kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.9g 炭水化物 103.9g

食塩相当量 2.1g (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)
汁なし坦々うどん(たれ)	食塩0g生うどん	120
	調製豆乳	60
	ねりごま	6(小1)
	減塩しょうゆ	3(小1/2)
	穀物酢	5(小1)
	上白糖	3(小1)
	顆粒中華だし	1(小1/3)
汁なし坦々うどん(肉炒め)	ラー油	1(小1/4)
	豚ひき肉	40
	ねぎ	20
	にら	10
	しょうが(みじん切り)	3
	にんにく(みじん切り)	2
	トウバンジャン	1.8(小1/4)
	テンメンジャン	3.5(小2/3)
汁なし坦々うどん(トッピング)	普通酒	10(小2)
	みりん	3(小1/2)
	1/3しょうゆ	3(小1/2)
	りよくとうもやし	40
大根サラダ	チンゲンサイ(約2枚)	20
	ブロッコリー	20
	黄パプリカ	10
	糸とうがらし	0.1
	和風ドレッシング	10
フルーツヨーグルト	穀物酢	5(小1)
	ヨーグルト	40
	さつまいも	15
	りんご	20
	バナナ	15

【汁なし坦々うどん・たれ】

- 1 豆乳以外の調味料☆を合わせて混ぜながら加熱します。
- 2 沸騰する前に、豆乳を少しずつ加え、混ぜながら加熱します。(分離注意)

【汁なし坦々うどん・肉炒め】

- 1 にんにく・しょうがをみじん切り、ねぎ・ニラを細かく刻みます。
- 2 フライパンで1とトウバンジャンを炒めます。
- 3 ひき肉を加え、色が変わるまで炒めます。
- 4 調味料★を加え、汁気が無くなるまで炒めます。

【汁なし坦々うどん・盛り付け】

- 1 チンゲン菜、もやし、ブロッコリーをゆでます。
- 2 パプリカを薄くスライスします。
- 3 うどんをゆでて冷水で洗い、もう一度温めて器に盛り付けます。
- 4 うどんの上に肉炒め・チンゲン菜・もやし・ブロッコリー・パプリカ・糸唐辛子をのせます。
- 5 食べる直前にたれをかけたら完成です。

【大根サラダ】

- 1 大根・にんじんを千切り、水菜をざく切りにします。
- 2 野菜を和え、皿に盛り、トマトを添えます。
- 3 ドレッシングと酢を合わせ、かけたら完成です。

【フルーツヨーグルト】

- 1 さつまいもを蒸し、一口大に切ります。
- 2 りんごとバナナを一口大に切ります。
- 3 ヨーグルトと和えたら完成です。

