

山形おすすめレシピ

秋冬号



米沢栄養大学学生考案メニュー～バランス・減塩・地産地消～

2015年
9月30日
提供

秋の味わいメニュー



<献立>

- ◆紅花枝豆ご飯
- ◆県産豚の温しゃぶ
～おろし豆板醤ソース～
- ◆里芋ごま味噌煮
- ◆もって菊の浸し
- ◆ラフランス寒天



<栄養価>

エネルギー：571kcal
食塩：1.8g

紅花枝豆ご飯



材料(1人分量)

- ・精白米(つや姫) 55g
- ・もち米 25g
- ・酒 2g
- ・塩 0.3g
- ・紅花(乾燥) 0.3g
- ・むぎ枝豆 15g

塩分0.3g

作り方

- ①紅花を80度程度のお湯に約10分浸す。
- ②3回水ですすいだら、ペーパータオルで水気を切り、花びらがほぐれるくらいまで乾燥させる。
- ③洗米した米、もち米、酒、塩を炊飯器に入れて炊く。
- ④枝豆を茹で、炊き上がったご飯に紅花、枝豆を混ぜ込む。

【紅花】山形県の村山・置賜地方を中心に栽培されており、県花として広く親しまれています。

県産豚の温しゃぶ～おろし豆板醤ソース～



塩分0.7g

材料(1人分量)

- ・豚もも肉スライス 70g
- ・八方だし* 30g
- ・れんこん(輪切り) 5g
- ・赤パプリカ(乱切り) 5g
- ・黄パプリカ(乱切り) 5g
- ・サラダ油 2g
- ・オクラ(斜め半切り) 10g
- ・なす(乱切り) 10g
- ・揚げ油
- 〈おろし豆板醤ソース〉
- ・大根(おろす) 15g
- ・小葱(小口切り) 5g
- ・生姜(おろす) 0.5g
- ・めんつゆ 5g
- ・豆板醤 0.1g

作り方

- ①ゆでた豚ももを八方だしに漬けておく。
 - ②Aを切ったら、サラダ油をぬってオーブンで焼き色がつくまで焼く。
 - ③オクラを茹で、冷水にとる。冷めたら水気をきって切る。
 - ④切ったなすを揚げる。
 - ⑤1を茹でる。
 - ⑥器に彩りよく盛りつける。
- 〈おろし豆板醤ソース〉
材料を全てあわせて、ソースを作り、小皿に盛りつける。

*八方だしのつくり方
だし汁1ℓに砂糖17g、薄口しょうゆ40g、塩3gを混ぜる。

減塩のポイント

- ★香味野菜(大根おろし、小ねぎ、生姜)で風味を、豆板醤で辛味をプラスしたソースです。
- ★肉を八方だしにつけ込むことで、薄味でも美味しく食べられます。

もって菊の浸し



材料(1人分量)

- ・もって菊 20g
- ・酢 少々
- ・ぶなしめじ 15g
- ・醤油 1.5g

塩分0.2g

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、酢を入れ、もって菊を茹でる。
- ②ぶなしめじを茹でる。
- ③1と2を醤油に浸す。

【もって菊】歯ざわりが良く、ほのかな苦味と甘さは秋にしか味わえない季節限定の味です。

里芋ごま味噌煮



材料(1人分量)

- ・里芋 30g
- ・味噌 5g
- ・砂糖 2g
- ・酒 2g
- ・水 20g
- ・すりごま 3g
- ・さやいんげん 20g
- ・人参 20g

作り方

- ①里芋は皮をむいて切り、さっと湯がいてぬめりを取る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら里芋を加え、落とし蓋をする。弱火にして柔らかくなるまで煮る。
- ③白ごまを加え、さっとからめて火を止める。
- ④切ったさやいんげんと人参は色よく茹でる。
- ⑤3と4をきれいに盛り付ける。

塩分0.6g



減塩のポイント★旬の里芋に、ごまの風味でコクと香ばしさを出し、減塩効果アップ!

ラフランス寒天



材料(1人分量)

- ・粉寒天 0.4g
- ・水 25g
- ・ラフランスジュース 15g
- ・砂糖 1.8g
- ・加糖練乳 1.3g
- ・牛乳 25g
- 〈ソース〉
- ・ラフランス缶詰 30g
- ・クコの実 1粒

作り方

- ①鍋に水をと寒天を入れ火にかける。ラフランスジュースをかき混ぜながら少しずつ入れる。
 - ②煮立ったら静かに煮立つ程度の火加減にして1~2分煮る。
 - ③2に砂糖と加糖練乳を加え、煮立てる。
 - ④3に常温に戻した牛乳を加えて混ぜ合わせる。
 - ⑤器に流し、冷やし固める。
- 〈ソース〉
- ①ラフランス缶詰の半量は1cm角切りに、もう半量はミキサーにかける。
 - ②固まった5の上にかける。

塩分0g



【ラフランス】ラフランスの生産量は山形県が全国の約80%を占めています。芳醇な香りが特徴です。

地産地消でおいしく減塩!

新鮮な県産食材を使用することで、減塩でも美味しく食べることができます。
素材本来の風味を活かして薄味にしましょう。



2017年
2月22日
提供

冬の中華風メニュー



<献立>

- ◆つや姫きびご飯
- ◆まだらチリソースかけ
- ◆オイスターソース炒め
- ◆かぶともずくのゆず風味和え
- ◆ココナッツミルクゼリー

<栄養価>

エネルギー：595kcal
食塩：1.9g

つや姫きびご飯



材料 (1人分量)

- ・精白米(つや姫) 70g
- ・きび 4.5g

塩分0g

作り方

- ①きびを軽く洗う。
- ②米を洗米する。
- ③米ときびを入れて炊飯する。

まだらチリソースかけ



材料 (1人分量)

- ・まだら 1切れ
- ・塩 0.1g
- ・こしょう 少々
- ・薄力粉 3g
- ・揚げ油 6g
- ・黄パプリカ 15g
- ・きくらげ 0.2g
- ・塩 0.1g
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 少々
- ・青梗菜 20g

塩分1.3g

作り方

- | | | |
|---|--|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・長ネギ 15g ・おろししょうが 0.5g ・トマトケチャップ 10g ・酒 5g ・醤油 2g ・砂糖 1g ・中華味 0.3g ・豆板醤 1g ・片栗粉 1g ・サラダ油 2g | <ol style="list-style-type: none"> ①まだらに塩、こしょう、薄力粉を付けて揚げる。 ②Aのサラダ油を熱し、Aを炒め片栗粉でとろみをつけて1にかける。 ③黄パプリカときくらげを塩こしょうで炒め、青梗菜は茹でる。 ④皿に盛り付けて完成。 |
|---|--|---|

【まだら】たんぱく質が豊富である割に脂肪分が少ないため低カロリーでダイエット食材に最適です。

減塩のポイント★長ねぎと辛味で減塩でもおいしくいただけます。

かぶともずくのゆず風味和え



材料 (1人分量)

- ・白かぶ(いちょう切り) 30g
- ・かぶ葉 10g
- ・もずく 10g
- ・塩 0.1g
- ・酢 2.5g
- ・ゆず(果汁) 1g
- ・砂糖 0.8g
- ・刻みゆず 0.5g

作り方

- ①Aをあわせたとこにもずくとかぶ、かぶ葉を加え和える。
- ②1を盛付けた後に刻みゆずを上添える。

塩分0.1g



減塩のポイント

★ゆずと酢の酸味がさわやかに広がる減塩和え物です。

オイスターソース炒め



塩分0.5g

材料(1人分量)

・鶏もも肉	15g
・れんこん	20g
・人参	10g
・角こんにゃく	15g
・干し椎茸	1g
・ごま油	1.5g
・オイスターソース	2.5g
・醤油	1g
・酒	3g
・砂糖	1g
・みりん	1g
・椎茸だし	10g
・炒りごま	1g

作り方

- ①干し椎茸を水で戻す(だしはとっておく)
- ②鶏肉、れんこん、人参、角こんにゃくは削ぎ切り、乱切りなど食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油で材料を炒め、Aを入れて煮る。炒りごまは最後に和える。



減塩のポイント

★ごま油や椎茸だしの隠し味、オイスターソースのコクでおいしくいただけるメニューです。

ココナッツミルクゼリー



塩分0g

材料(1人分量)

・牛乳	40g
・ココナッツミルク	20g
・砂糖	3g
・粉寒天	0.4g
・ゼラチン	0.8g
・水(ゼラチン用)	5g
・マンゴー(ペースト)	20g
・水	1g
・ミックスベリー	10g

作り方

- ①鍋でAをあたため、粉寒天と水で戻したゼラチンを加えて溶かす。
※沸騰はさせない
- ②ボウルに氷水を張り、その上に鍋を置いて攪拌しながらゆっくり冷やす
※急に冷やすとココナッツの油脂が固まり、膜ができやすくなります。
- ③とろみがついてきたら、器に盛り冷蔵庫で冷やし固める。
- ④マンゴーとミックスベリーを冷やしたゼリーに盛り付ける。



調味料は計って使おう!

=計量スプーンの使い方=

◎粉末の場合

空間が出来ないように軽くこんもりとすくい水平にすり切る。ぎゅっと詰めすぎない。

◎液体の場合

横から見て、表面張力で液体が盛り上がる状態まで入れる。

《参考：調味料の概量》

食品名	小さじ1 (5ml)	
塩	6g	塩分6g
濃い口醤油(塩分15%)	6g	塩分1g
豆板醤	7g	塩分1.2g
淡色辛味噌(塩分12%)	6g	塩分0.7g

<あとがき>

パンフレット掲載献立は、米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門連携により、県産の季節の食材を生かして、減塩でバランスの良いメニューを考案し、県立4病院において同一日の昼食に病院食として提供したものです。

《献立の条件》1食エネルギー600kcal 塩分2g以下

主食・主菜1品・副菜2品・デザート1品

山形県民の課題である「減塩」を家庭で実践する際の参考としていただけると幸いです。

企画・編集 山形県立米沢栄養大学・山形県立病院栄養管理部門

