

山形おすすめレシピ 第6号



学生コラボ・おいしい減塩メニュー

彩り豊かな

減塩

秋の鶏肉メニュー



- | | |
|-----|----------------------|
| 主 食 | にんじんごはん |
| 主 菜 | 鶏肉の洋梨みぞれあん |
| 副 菜 | 菊入り彩り和え
かぶの大葉みそかけ |

〈栄養価〉
エネルギー619kcal
食塩相当量1.8g
(1食の食塩相当量2g以下の献立です)

山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門は、「食と栄養」を通じて県民の健康で豊かな暮らしを実現するため、山形県民の課題である『減塩』をテーマにコラボレーションをして、1食の食塩相当量が2g以下でもおいしい献立作りに取り組んでいます。

鶏肉の洋梨みぞれあん

食塩
相当量
1.0g



減塩のポイント

鶏肉に下味をしっかりとつけ、みぞれあんは素材の甘さを活かして塩分ゼロとしました。

材 料 (1人分)

- ・鶏もも肉 …………… 80g
- ・しょうが(おろし) … 2g
- ・酒 …………… 5g
- A・濃口醤油 …………… 2.5g
- ・塩 …………… 0.5g
- ・こしょう …………… 0.05g
- ・片栗粉 …………… 10g
- ・油 …………… 7g

《洋梨みぞれあん》

- ・玉ねぎ …………… 20g
- ・洋梨缶 …………… 20g
- ・穀物酢 …………… 5g
- ・糸唐辛子 …………… 0.2g

《付け合わせ》

- ・ブロッコリー …………… 20g
- ・さつまいも …………… 15g

作 り 方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさにカットし、Aに15分以上漬けておく。
- ② ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で8分程度揚げる。

《洋梨みぞれあん、付け合わせ》

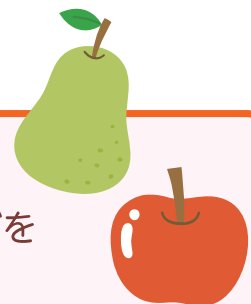
- ③ 玉ねぎ、洋梨缶をそれぞれミキサーにかける。
- ④ 鍋に玉ねぎ、洋梨缶を入れて煮詰め、酢を加えてさらに煮詰める。
- ⑤ 付け合わせのブロッコリーは小房に分け、さつまいもは一口大の乱切りにし、ゆでておく。
(電子レンジを使用する場合は、さつまいもを耐熱容器に入れ、少量の水を加えて600Wで1分半加熱し、ブロッコリーを加えて、さらに1分加熱する。)
- ⑥ 揚げた鶏肉を皿に盛り付け、上にみぞれあん、糸唐辛子をのせ、ブロッコリーとさつまいもを添える。



しおば へらすべ けつあつ さげるの
連携事業の減塩シンボルキャラクター

みぞれあんのアレンジ!

今回は洋梨缶を使用しましたが、生のラ・フランスやりんごをすりおろして使うのもおすすめです。秋に旬を迎える県産果物を料理と一緒に使用することで、いつもと違った味わいが楽しめます。



菊入り彩り和え

食塩
相当量
0.3g



材 料 (1人分)

- ・赤ピーマン …………… 20g
- ・大根 …………… 20g
- ・レタス …………… 20g
- ・菊 …………… 4g
- A {
 - ・レモン果汁 …………… 5g
 - ・砂糖 …………… 2g
 - ・昆布茶 …………… 0.5g
 - ・こしょう …………… 0.02g
 - ・オリーブオイル …… 5g

作 り 方

- ① 赤ピーマンは短冊切り、大根は千切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 菊は30秒程度ゆで、冷やしておく。
- ③ ゆでた菊とAを混ぜてソースを作る。
- ④ 野菜とソースを混ぜ合わせて器に盛り付ける。

減塩のポイント

レモンの酸味と隠し味の昆布茶で、爽やかな味わいに仕上げました。



かぶの大葉みそかけ

食塩
相当量
0.4g



材 料 (1人分)

- ・かぶ …………… 50g
- ・しょうが(おろし) …… 0.4g
- ・ごま油 …………… 1g
- ・みそ …………… 3g
- ・みりん …………… 1g
- ・砂糖 …………… 1g
- ・大葉(刻み) …………… 0.2g

作 り 方

- ① かぶの皮をむき、1口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。(電子レンジを使用する場合は、かぶを耐熱容器に入れ、少量の水を加えて600Wで2分加熱する。)
- ② 鍋にごま油を入れ、おろししょうがを炒め、香りが立ってきたら、みそ、みりん、砂糖を加えてさらに炒める。水分が飛んだら火から降ろす。
- ③ ゆでたかぶを皿に盛り付け、上から②のみそだれ、刻んだ大葉をかける。

減塩のポイント

大葉、しょうが、ごま油の風味を効かせた一品です。



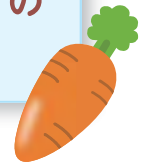
にんじんごはん

食塩
相当量
0.1g



減塩のポイント

にんじんとだしでうま味を引き出した秋にぴったりの炊き込みごはんです。



材料 (1人分)

- ・精白米 …………… 70g
- ・にんじん …………… 20g
- ・だし汁 …………… 90ml

作り方

- ① 米を研ぎ、だし汁に30分間浸漬する。
- ② にんじんをすりおろし、炊飯器に入れて混ぜてから、炊飯する。

調味料から「減塩」を考えてみませんか？

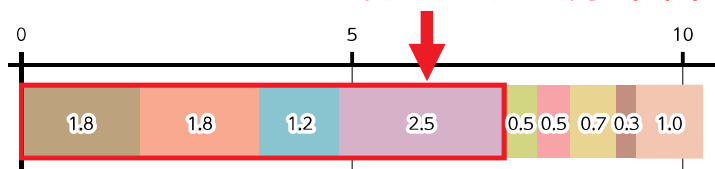
1日の食塩摂取量の目標

減塩が必要な人は **1日6g未満**

健康な人は男性1日7.5g未満 女性1日6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

山形県民は食塩の約7割を調味料からとっています！



1日
10.3g!

しょうゆ みそ 食塩
その他の調味料
(めんつゆ、ソース、ケチャップ、
ドレッシング類など)
漬物 魚介加工品
小麦加工品 肉加工品
その他の食品

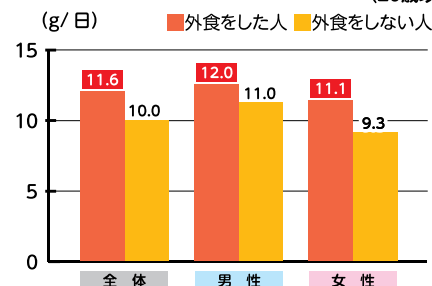


美味しく減塩するコツ!

- ①調味料は「かける」より少し「つける」を基本に
- ②減塩調味料を選ぶ
- ③味付けにメリハリをつける
1品は通常の味付けにし、他を減塩にすると食べやすくなります。
- ④外食時は栄養成分表示をチェック!
外食をすると塩分が多くなりがちです。
注文の際、栄養成分表示のチェックを!



●外食をした人・しない人の食塩摂取量の比較 (20歳以上)



(山形県民の食塩摂取量のデータ) 平成28年県民健康・栄養調査

ここに掲載した献立は、山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門の連携事業により、減塩でバランスの良いメニューを考案し、県立4病院の病院食として2022年9月28日に提供したものです。ご家庭での献立の参考としていただくと幸いです。

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