ながおか減塩うまみランチ　コラボ献立

魚の梅ケチャソース　≪1 人分塩分量：0.5g≫

材料（4 人分）			作り方
魚切身 1 枚（40g程度）4枚		アジやさば、白身魚でも OK	①魚は片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ②A を鍋に入れ、煮詰める。 ※梅は酸味が飛びやすいので、最後に入れるとGOOD! ③水溶き片栗粉を②に加え、様子を見ながら煮詰める。 ④魚と③のソースをからめる。 ＊梅ケチャソースにみじん切りにしたネギを入れてもおいしいよ!
片栗粉	大さじ2	18g	
A おろししょうが	4g	チューブなら1cm	
A ごま油	小さじ 1/2	2g	
A ケチャップ・砂糖	各大さじ 1	14g・10g	
A 梅肉	12g	塩加減で調整	
A みりん・酒	各小さじ 1	6g	
A しょうゆ	小さじ2/3	4g	
A 水	大さじ3	40cc	
片栗粉	小さじ1/3	0.8g	

☆学校給食では鯵（あじ）に梅ケチャソースをからめて提供します。肉にも魚にも合うソースです♪

ながおか減塩うまみランチ　コラボ献立

切干大根のさっぱりあえ　≪1 人分塩分量：0.4g≫

材料（4 人分）			作り方
切干大根	13g	戻して切る	①切干大根、にんじん、ほうれんそうはゆでておく。 ②B の調味料をまぜ合わせる。 ③野菜を②であえる。 ＊切干大根は、食感が残るくらいにかためにゆでるとGOOD! ＊いろんな野菜で作ってみてね♪
にんじん	2cm（15g）	千切り	
きゅうり	1/2 本（50g）	半分斜め切り	
ほうれんそう	80g	2~3cm	
B しょうゆ	小さじ1と1/3	8g	
B 酢	小さじ1と1/2	8g	
B 砂糖	小さじ1/3	1.2g	
B ごま油	小さじ1/2	2.4g	
B 食塩	少々	0.4g	
B 白いりごま	大さじ1/2	4.8g	