



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

鶏肉のレモンあえ				【塩分量 一人あたり0.4g】	
材料（4人分）※廃棄量込				作り方	
鶏肉	240g(60g×4切)	●砂糖	大さじ2/3	①鶏肉は調味料で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。 ②タレの材料●（レモン以外）を鍋（電子レンジOK）で軽く煮詰めて火を止め、レモンを加える。 ③揚げた肉とタレ、パセリを絡める。	
こしょう	少々	●醤油	大さじ1/2		
おろしにんにく	少々(2g程度)	●水	小さじ1		
おろし生姜	少々(2g程度)	●レモン果汁	大さじ1		
酒	小さじ1	パセリ(乾)	少々		
片栗粉	大さじ2と1/2				

☆お好みで、レモンをいちょう切りにして一緒に和えても。



ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

菜の花あえ				【塩分量 一人あたり0.4g】	
コーンとキャベツ等の色味で菜の花をイメージ				作り方	
材料（4人分）※廃棄量込				①野菜はそれぞれ切って、茹で（電子レンジでもOK）、水気をよく絞っておく。 ②●の調味料を合わせ、野菜と和える。	
キャベツ	110g	短冊切り			
小松菜	110g	2cm			
コーン缶	48g				
●しょうゆ	大さじ1/2				
●こしょう	少々				
●油	小さじ1				

☆野菜の水分をしっかり絞るのがポイントです。

★野菜たっぷり みそ汁★（4人分）

- ・好きな野菜やきのこ類 300g程度 ・豆腐や油揚げ、うち豆、海藻、麩など
- ・みそ30g（大さじ1と2/3） ・だし汁400ml程度

7～8g（小さじ1強）
が一人分目安！

簡単【だし】いろいろ

- ・だしパック（食塩無添加のもの）
- ・煮干や昆布を一晩鍋で水につけて置き、他の具材と一緒に煮てから取り出す
- ・削り節と昆布、煮干と昆布、干椎茸と海老、など組み合わせてミルにかけ、粉にしておく。
粉ごと飲めば、栄養もまるごととれます。

野菜たっぷり、具たくさんにすれば、食材のうまみが出て、みそが控えめでも十分美味しい！
出汁を取るのは、思うより簡単。鰹と昆布で本格的にとらなくても、簡単に出汁がとれますよ。



実際に4月に市内小中学校で
提供される献立です！

「ながおか減塩うまみランチ」です！

長岡市の小中学校では、毎月1回「ながおか減塩うまみランチ」という、うま味を生かした減塩献立を提供しています。その献立を再現し、お弁当にしました！

だしやうま味、香辛料などを使って、おいしく減塩する工夫を考えています。「減塩＝味が薄い」ではなく「うす味だけで、うま味が効いている」を味わってみてください☆彡

今月の減塩うまみポイント

菜の花あえ

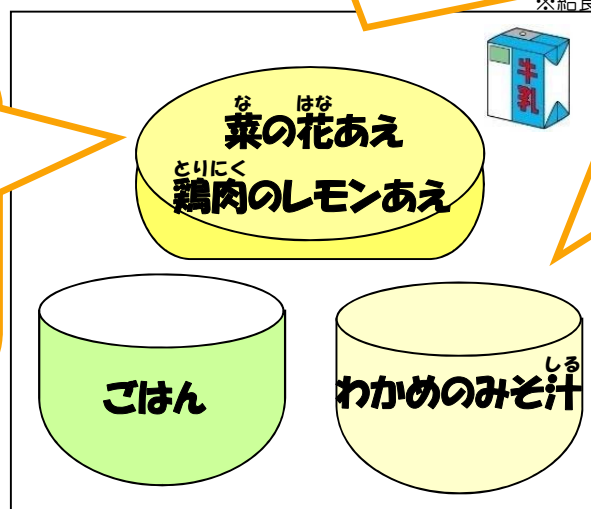
柔らかくて甘味のあるキャベツを使いました。野菜の甘味で、少なめの調味料でもおいしく食べることができます。キャベツの緑色とコーンの黄色で春をイメージしています。



減塩先生

鶏肉のレモンあえ

レモンを加えることで、さっぱりとしたコクが増し、うす味でも美味しいです。



わかめのみそ汁

わかめは春が旬の食材。磯の香りでみそを減らすことができます。新じゃがいもと新玉ねぎでも、野菜の甘味を感じることができます。



ソルちょう

子どもの頃からうす味に！

今、皆さんがたくさんの塩分をとったからといって、すぐに病気になることはありません。しかし、濃い味に慣れてしまうと、うす味では物足りなくなってしまう、大人になっても濃い味のものばかり選んで食べるようになるので病気のリスクが高くなります。今のうちから減塩を心がけて、うす味に慣れていきましょう。

喫食後、アンケートに
ご協力お願いします！

