ながおか減塩うまみランチ　レシピ【主菜】

魚の若葉焼き　【塩分量　一人あたり0.6ｇ】

材料（4人分）※廃棄量込		作り方
魚	4切（1切60g程度）	①魚に、塩、醤油、こしょうで下味をつける。 ②ほうれん草は、茹でて細かくみ、マヨネーズと混ぜる。 ③②を魚にのせて、グリル、トースターなどで焼く。
（サケ、タラ、アジ、イワシなど）		
塩	0.4g（少々）	
醤油	小さじ2/3	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ4	
ほうれん草	20g	

☆下味をつけることで、魚とソースのなじみがよくなります。

＊少々とは？
人差し指・親指の
２本でつまんだ量

ながおか減塩うまみランチ　レシピ【副菜】

野菜の梅だれサラダ　【塩分量　一人あたり0.5ｇ】

材料（4人分）※廃棄量込			作り方
キャベツ	110g	短冊切り	①野菜はそれぞれ切って、茹で、水気を切っておく。 ②タレの調味料をよく混ぜ合わせる。 ③野菜とタレ、かつお節を混ぜて仕上げる。 ＊給食では、昆布茶を少量（0.4g）使用しています。お好みで加えてください。 ※練り梅、梅干しは塩加減により調節してください。
もやし	50g		
にんじん	40g	千切り	
コーン	60g		
砂糖	小さじ1/3		
練り梅	大さじ1/2（又は梅干7g）		
しょうゆ	小さじ2/3		
植物油	小さじ1強		
かつお節	5g		

☆野菜の水気をよく切ってから和えます。

実際に５月に市立小中学校で
提供される献立です！

「ながおか減塩うまみランチ」です！

５月に入るとキャベツ、たまねぎ、じゃがいもなどがより美味しく食べられる時期を迎えます。今月は、旬の食材の甘みや食感、調味料の酸味やコクを生かした献立です。味わっていただきましょう。

減塩先生

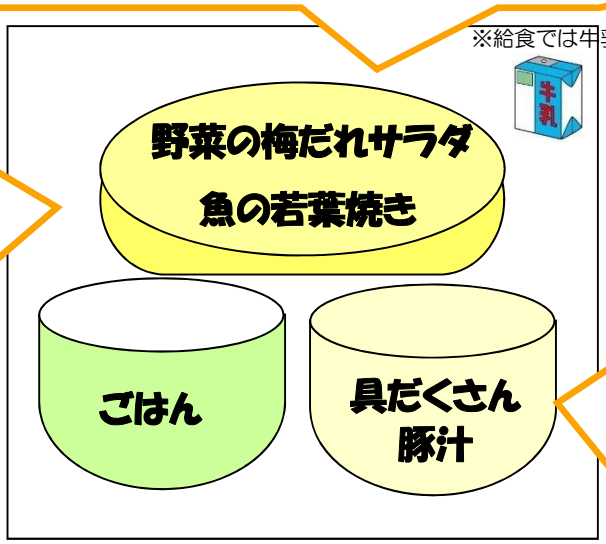
今月の減塩うまみポイント

旬のキャベツもおいしい！

野菜の梅だれサラダ
コーンの甘みと梅の酸味、かつお節の香りで塩分控えめでもおいしいあえ物です。

旬の新じゃがと新玉ねぎたっぷり！

※給食では牛乳が付きます。



魚の若葉焼き
マヨネーズのコクとうま味で、塩分控えめでもおいしく満足感のある焼き物です。若葉を感じる緑色もきれいです。

具だくさん豚汁
新じゃがいもと新たまねぎの甘みたっぷりの豚汁です。
また、大豆ペーストを入れてコクを加えました。みそを減らしてもおいしくなります。

旬の食材を食べよう！

ソルちょう

旬とは、１ 年を通してその食材が一番多く出回り、栄養価が高くおいしく食べられる時期のことをいいます。春に旬を迎えるキャベツ、じゃがいも、玉ねぎなどの野菜は、みずみずしく甘みがあることが特徴です。

旬の食材は素材そのものの味がよいため、味付けを濃くしなくてもおいしく食べることができます。旬の味覚を味わいましょう。

喫食後、アンケートに
ご協力お願いします！