



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

鶏肉の香味焼き

【塩分量 一人あたり0.8g】

材料（4人分） ※廃棄量込

作り方

鶏モモ肉	240g	60g×4切
おろし生姜	1g	小さじ1/5
玉ねぎ	20g	みじん切り
にら	10g	0.5cm
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みそ	小さじ1	
オイスターソース	大さじ1/3	
酒	小さじ1	

- ①野菜はそれぞれ切り、調味料と混ぜてタレを作る。そこに鶏肉を30分くらい漬け込む。
- ②160～170度のオーブンで15分焼く。（またはフライパンで焼く）



☆少し焦げやすいので、注意して焼きましょう。

ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

ひじきとコーンのサラダ

【塩分量 一人あたり0.5g】

材料（4人分） ※廃棄量込

作り方

ひじき（乾）	5g	水でもどす
キャベツ	110g	千切り
にんじん	25g	千切り
コーン缶	45g	
ツナ	40g	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ2/3	
油	小さじ1強	
こしょう	少々	
いりごま	小さじ2	

- ①野菜はそれぞれ切り、ひじきは水で戻しておく。（20分程度）
- ②湯を沸かし、人参、キャベツをさっと茹でたら、一緒にひじきも加え30秒ほど茹でる。
- ③ざるにあげ、荒熱をとり、冷やす。
- ④合わせた調味料、コーン、ツナを入れ混ぜる。

*給食では、コーンではなく枝豆を使用します。

☆野菜の水気をしっかり切ってから和えます。



実際に今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！

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、お惣菜にしました。

「減塩＝味が薄い」ではなく「薄味だけど、うま味が効いている」を味わってみてください！

減塩うまみポイント



ひじきと枝豆のサラダ

枝豆には「グルタミン酸」という、昆布と同じ種類のうま味成分がたっぷり。
ごまの風味、ツナのうま味と合わせて、少ない塩分でも美味しくいただけます。

※給食ではコーンではなく枝豆で提供

鶏肉の香味焼き

にら、しょうが、玉ねぎ、
3種類の香味野菜にオ
イスターソースを加え
ることで、奥深いタレ
に。このタレを鶏肉につ
けたまま焼くので、味が
しっかりつきます。

ひじきと枝豆のサラダ 鶏肉の香味焼き



ごはん

カミカミみそ汁

カミカミみそ汁

切干大根やきのこ、
厚揚げなどを入れて
具だくさんに。すり
つぶした大豆も使っ
て、まろやかな味わ
いです。

よく噛んで、食べていますか？



よく噛んで食べると、食べ物が小さく砕かれて消化しやすくなるほか、食べ物の味もよく分かります。薄味でも、食べ物本来の美味しさを味わうことができます。

ほかにも、虫歯を予防したり、脳を活性化したりなど、
良いことがたくさん。よく噛んで味わって食べましょう！

アンケートにご協力をお願いします

