

山形おすすめレシピ 第4号



学生コラボ・おいしい減塩メニュー



カレーの味がクセになる♪

スパイシー減塩洋食メニュー

- 主食 もち麦ごはん
- 主菜 かれのいりのグリル〜カレークリームソース〜
- 副菜 かぶとエビのマヨからし炒め
野菜のマリネ
- デザート ハニーミルクプリン

バランス
減塩



<栄養価> エネルギー684kcal 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の学生と山形県立病院の管理栄養士は、「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。

かれのいのグリル ~カレークリームソース~

食塩相当量1.2g



材 料 (1人分)

《かれのいのグリル》

・かれい	70g
・食塩	0.2g
・こしょう	少々

・小麦粉	1g
・オリーブオイル	1g

《カレークリームソース》

・玉ねぎ	15g
・人参	15g
・オリーブオイル	0.5g
・にんにく	0.3g
・カレー粉	0.5g
・コンソメ	1g
・食塩	0.1g

・こしょう	少々
・牛乳	45g
・水	15g
・生クリーム	5g
・コーンスターチ	1g
・バジル	1.5g
・レーズン	5g

《付け合わせ》

・アスパラ	15g
-------	-----

減塩のポイント

- カレー粉&バジルの香りでアクセントをつけて!!
- 乳製品でコクとうま味をプラス!!



作 り 方

《かれのいのグリル》

- ① かれいは塩・こしょうをふる。小麦粉をまぶし、オリーブオイルを敷いたフライパンで焼く。

《カレークリームソース》

- ② 玉ねぎ・人参は1cmの角切り、にんにくはみじん切り、バジルは粗みじん切りする。
- ③ 中火に熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。そこに玉ねぎ・人参を入れて軽く炒める。
- ④ ③にカレー粉を入れてさらに炒め、カレー粉が全体に付いたら水・コンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④に牛乳・生クリーム・水・バジル・レーズンを入れ、コーンスターチでとろみをつける。

《付け合わせ》

- ⑥ アスパラは5cmに切り、さっと茹でておく。
- ⑦ お皿にカレークリームソースを敷き、かれのいのグリルを乗せ、アスパラを飾る。



かぶとエビのマヨからし炒め

食塩相当量0.5g



作り方

- ① かぶは1×3cmの短冊切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。
*かぶの葉でも可。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、エビに火を通す。
- ④ ③にかぶと小松菜を加えて炒め、からし・食塩・マヨネーズを加える。

材料 (1人分)

・かぶ	30g	・からし	0.3g
・むきエビ	20g	・食塩	0.3g
・小松菜	20g	・マヨネーズ	5g
・サラダ油	1g		

野菜のマリネ

食塩相当量0g



作り方

- ① パプリカは0.3×5cmの千切りにする。
- ② カリフラワーは一口大に切り、茹でる。
- ③ セロリは皮を剥き、0.3×5cmの千切りにする。
- ④ 鍋に酢・砂糖・レモン汁、切った野菜を加え、沸騰するまで加熱する。
- ⑤ 汁ごとトレーに移し、1時間ほど冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 汁を切り、オリーブオイルを加えて混ぜる。

材料 (1人分)

・カリフラワー	30g	・酢	6g
・赤パプリカ	5g	・砂糖	1g
・黄パプリカ	5g	・レモン汁	0.5g
・セロリ	5g	・オリーブオイル	1g

もち麦ご飯

食塩相当量0g



材 料 (1人分)

・精白米	80g
・もち麦	10g

作 り 方

- ① 精白米を洗米し、水気を切っておく。
- ② もち麦と水を加え、軽にかき混ぜてから炊飯する。

ハニーミルクプリン

食塩相当量0.1g



材 料 (1人分)

・牛乳	65g
・はちみつ	8g
・ゼラチン	1g
・水	5g

《飾り》

・みかん缶	2粒
・ミント	適量

作 り 方

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 牛乳を沸騰する直前まで温め、はちみつ・①を入れて混ぜる。
- ③ 器に注ぎ冷やし固める。
- ④ みかん缶・ミントを飾る。

食塩は1日どれくらいにすればいい?

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版)

食塩6gの調味料を計量スプーンで確認すると

● 醤油  (小さじ6杯)

卓上醤油の使い方・減塩の工夫!!

- ① 醤油さしはプッシュタイプやスプレータイプがおすすめ
- ② 上級テクニックは『かける』より『つける』
- ③ 醤油は減塩タイプを選ぶ

しおば
へらすべ



計量スプーンで
計ってみよう!

連携事業の減塩シンボルキャラクター

あとがき

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2019年9月25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