



令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 献立部門

献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真
・トマト炊き込みご飯	米	80	① 白米2合、大麦100gは、洗米し、炊飯器2合まで水を入れる。追加で水110mlを入れる ② 塩、こしょうを入れ、軽く混ぜる ③ へたをとったトマトを真ん中に入れ、オリーブ油を回し入れ、白米モードで炊く	
	大麦	50		
・タンドリーチキン	トマト	60	① 鶏肉1切れ70gくらいになるようにカットする 身の厚いところは包丁を入れ、厚さを均等にする ② 鶏肉に塩を振り、なじませる ③ ②に a をすべて入れ混ぜる 漬け込み時間は、30分から一晩 ④ フッ素加工の冷たいフライパンに③を並べ、フライパンが熱くなったら、蓋をして蒸し焼きにする	
	食塩	0.3		
	黒こしょう	0.01		
	オリーブ油	1.8		
	鶏むね肉 (皮なし)	70		
	塩	0.5		
	おろしにんにく	2		
	おろししょうが	2		
	カレー粉	8		
	トマトケチャップ	13		
ヨーグルト	10			
付) ニンジンラペ	オリーブ油	3.5	① にんじんをサラダおろし器(シリシリスライサー)などで細切りにする ② レモンの皮をおろし器で表面を削り、にんにくへ入れる ③ 絞り器でレモン汁をつくる ④ ②へ③を入れ、こしょう、はちみつ、オリーブ油を入れ、混ぜる	
ニンジン	10			
レモン	5			
はちみつ	1			
こしょう	0.01			
オリーブ油	0.5			
付) リーフレタス	レタス	15		
・キクラゲとあさりの中華風マリネ	切干大根	8		① 切干大根を水につけ、戻しておく ② 鍋に a を入れ、火にかけ、沸騰したら水を切り、適に切った切り干し大根、あさりの身、きくらげ、干しえびを入れ、再沸騰したら、火を止める
	あさりの水煮 (缶詰)	12		
	きくらげ・生	20		
	干しえび	2		
	あさりの水煮汁+水	200ml		
	穀物酢	9		
	こいくちしょうゆ	3		
	砂糖	1.8		
	ごま油	2.5		
	千切りしょうが	2		
・ナット昆布和え	とうがらし	0.01	① なす、きゅうりはスライスする ② モロヘイヤは茹で、細かく切る ③ みょうがはお湯をかけ、小口切りにする ④ 切った野菜にナット昆布、めんつゆを入れ、昆布の粘りが出たら、完成冷蔵庫で冷やす	
	きゅうり	20		
	なす	20		
	みょうが	10		
	刻み昆布	1		
	めんつゆ 3倍濃厚	3		
	モロヘイヤ	10		
	オクラ	10		
	さくらんぼ	25		
	・フルーツ			
栄養価	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 12.3 g	食塩相当量 2.3 g

献立のPR (減塩のポイントなど)

- ・全ての料理に香辛料、香味野菜、油の旨味を利用して、美味しく減塩できるように工夫しました
- ・トマト炊き込みご飯は、黒コショウとオリーブ油の風味が生きる減塩レシピです
- ・タンドリーはカレー粉、にんにく、しょうがをたっぷり使用しています
付け合わせのニンジンラペは、レモンをしっかりきかせ、はちみつをいれることで、旨味、甘みあるラペです
- ・中華風マリネは、旨味の塊作り置きでも美味しくいただけます