


# 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

※印は記入不要

応募部門		料理部門		※ エントリー No. 2								
献立名		材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真							
ごはん	精白米		60	①米を研ぎ、浸水し炊飯する。								
牛肉の塩麴炒め	牛肉薄切り 塩麴 にんにく しょうが こしょう オリーブオイル わかめ 人参 ブリーツレタス	80 8 10 5 少々 5 7 10 20	①牛肉は塩麴で揉み込み30分おく。わかめは一口大、人参は千切り、ブリーツレタスは食べやすくちぎっておく。 ②オリーブオイルを熱し、おろしたにんにく、しょうがで香りを出し、①の牛肉を炒め、仕上げにこしょうを少々ふる。牛肉を炒めたフライパンで人参とわかめをサッと炒めた。③ブリーツレタスを敷き牛肉、わかめ、人参を盛り付ける。									
トマトと玉葱サラダ ～豆乳ワインビネガー～	トマト 紫玉葱 豆乳 ワインビネガー 塩 こしょう サラダ菜	50 50 50 7 0.5 少々 10	①トマトはざく切り、紫玉葱は半月にしてからスライスする。 ②豆乳、ワインビネガー、塩、こしょうを混ぜ合わせる。 ③サラダ菜を敷き紫玉葱、トマトを盛り付け、②を上からかける。	献立のPR (減塩のポイントなど)								
蕨ナムル	蕨 めんつゆ (3倍濃厚) みりん、酒 ごま油 白ごま	60 3 2 3 少々	①あく抜きして茹でた蕨を5センチに切る。ごま油を熱し、蕨、みりん、酒、めんつゆを入れ炒める。 ②仕上げにごま油を垂らし、盛り付けてから白ごまをふる。	牛肉は発酵食品の塩麴に漬け込むことで、牛肉も柔らかく、味も旨みが出てまろやかで美味しくなります。塩麴の量は食材に対して1割ぐらいがちょうど良いです。トマトと玉葱サラダは豆乳とワインビネガーを混ぜることで、とろみがつき美味しいドレッシングとなります。お好みでオリーブオイルを少し加えても良いと思います。蕨ナムルはごま油、ごまの風味で美味しくなります。フルーツヨーグルトは果物を彩り良く盛り付け、食後のデザートとしてたんぱく質とビタミン、カルシウムを補います。栄養的にも優れた減塩で美味しいメニューです。								
フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト バナナ みかん いちご	100 20 30 20	①プレーンヨーグルトにカットした果物と一緒に盛り付ける。									
栄養価	エネルギー	630	Kcal	たんぱく質	27.9	g	脂質	18.6	g	食塩相当量	2.4	g