

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	献立部門	料理部門	※ どちらかに○をつけてください。	※ エントリー No.	3			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
米飯	米 乳カル酵素	75 1	① 乳カル酵素ファイバーを入れて炊飯する。 (カルシウム、ビタミン強化)					
ホキの カレーマヨネーズ焼 (MCTオイル入)	骨なしホキ 塩こしょう MCTオイル マヨネーズ カレー粉 粉チーズ パセリみじん ゆでキャベツ トマト 飾りパセリ	60 0.3 5 10 0.3 0.5 少々 30 30 少々	②・ホキは自然解凍し、塩こしょうする。 ・カレーマヨネーズを作る。 ・ホテルパンにホキを並べMCTオイルを塗り、カレーマヨネーズをかける。 ・スチームコンベクションオーブンで調理。 <スチームコンベクションオーブンの設定> ・モード→スチーム&オープン ・温度180℃ ・加熱30% ・時間15分～17分 焼けたら、魚にパセリみじんをふる。 ・皿に盛り、ゆでキャベツ、トマト、飾りパセリを添える。付け合わせの野菜はカレーマヨネーズの味で食べる。					
もやし辛子あえ	もやし ゆで人参 きくらげ 減塩醤油 本みりん 辛子 カニ風味かまぼこ きぬさや	50 10 0.5 5 2 少々 5 5	③・もやしと干切りにした人参をゆでる。 ・きくらげは水でもどして、干切りにする。 ・辛子醤油を作り、③の材料をあえる。 ・上にかに風味かまぼこ、きぬさや飾る。					
もずく酢醤油	もずく 大葉 減塩醤油 酢	80 1 5 5	④もずくは自然解凍し、酢醤油を作り、もずくにあわせ、大葉のせる。					
牛乳	牛乳	200		<p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホキのカレーマヨネーズは冷凍骨なし魚のパサパサ感をMCTオイルとカレーマヨネーズ焼きで減塩をカバーしている。 ・もやしの和え物は減塩醤油とからしで減塩工夫している。 ・もずく酢醤油は減塩醤油、大葉と酢でサッパリした感じでおおいしく食べられる。 				
栄養価	エネルギー	670 Kcal	たんぱく質	25.6 g	脂質	21.9 g	食塩相当量	2.4 g