


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.	4
献立名	材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真	
山菜なめこそば	山芋とろろそば(乾麺)	60	①・山芋とろろそばはゆで水切りしておく。 ・そばつゆは煮干し、だし昆布、干し椎茸でだしをとり、めんつゆ、酒で調整する。 ②・山芋とろろそばはお湯切りして、蕎麦つゆをはり、山菜ミックス、なめこ、かまぼこ、ねぎのせる。 好みで七味とうがらしふる。			
	めんつゆ、酒	300				
菊入り大根なます	煮干し、だし昆布	適量	④・さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあくをとる。 ・さつまいもはかために蒸す。 ・蒸したさつまいもと完熟パインを人参野菜ジュース、パインジュースを入れて弱火で煮る。最後にレーズンを入れる。		献立のPR (減塩のポイントなど) ・そばはお年寄りが好きなので、山菜などのトッピングなどで季節感を出し、減塩だしの素や、煮干し昆布のだしで減塩をカバーしている。 ・大根なますは酢、菊の香りで減塩工夫している。 ・さつまいもとパインの人参野菜ジュース煮は水を使わずジュースのこくでも塩でも気にならない。 * そばつゆを半分飲み残す計算で、塩分は4.2g→2.1gとする。	
	干し椎茸	適量				
さつまいもとパインの人参野菜ジュース煮	山菜ミックス	30	牛乳		200	
	なめこ	20				
牛乳	かまぼこ	10	栄養価		エネルギー 716 Kcal	
	ねぎ	15				
	七味とうがらし	少々	食塩相当量 4.2 g			