

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) めんつゆ、酒 煮干し、だし昆布 干し椎茸 山菜ミックス なめこ かまぼこ ねぎ 七味とうがらし	60 300 適量 適量 30 20 10 15 少々	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。			
菊入り大根なます	大根 人参 生菊 三杯酢	50 10 3 10	③・大根、人参を千切りにして、塩もみして水洗いする。生菊もゆでる。 ・これらを三杯酢であえる。			
さつまいもと パインの 人参野菜ジュース煮	さつまいも 完熟パイン レーズン 人参野菜ジュース100% パインジュース100%	60 20 5 100 50	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。		<p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>* そばつゆを半分飲み残す計算で、塩分は4.2g→2.1gとする。</p>	
牛 乳	牛乳	200				
栄養価	エネルギー	716 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	9.1 g
					食塩相当量	4.2 g