

山形おすすめレシピ

春夏号



山形県立米沢栄養大学学生考案メニュー ～バランス・減塩・地産地消～

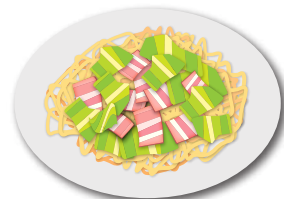
2016年
3月2日
提供

春の洋食メニュー



<献立>

- ◆つや姫ごはん
- ◆県産鶏のソテー
～ふきのとうソース～
- ◆春野菜のペペロンチーノ
- ◆かぶとロマネスコのピクルス
- ◆果物のソーダジュレかけ



<栄養価>

エネルギー：524kcal
食塩：1.8g

県産鶏のソテー ～ふきのとうソース～



- ①鶏肉は2つに切って白ワインと食塩で下味をつけて焼く。
- ②舟形マッシュルームは1/2にカットする。
- ③付け合わせのアスパラガス・舟形マッシュルーム・桜パスタをそれぞれ茹で、ハーブソルトで調味する。
- ④刻んだふきのとう・みそ・砂糖・酒・水を鍋に入れのばしながら加熱する。
- ⑤④に豆乳・コンソメを入れて加熱し、分量外の水で溶かした小麦粉を加えてとろみをつける。
- ⑥①の鶏肉と③の付け合わせ、ミニトマトを皿に盛付け⑤のソースをかける。

●材料(1人分)

・鶏もも肉皮なし	70g
・白ワイン	10g
・食塩	0.1g

《付け合わせ》

・舟形マッシュルーム	1個
・アスパラガス	20g
・桜パスタ	3g
・ハーブソルト	0.1g
・ミニトマト	1個
・レモン(スライス)	1枚

《ふきのとうソース》

・ふきのとう	1g
・みそ	5g
・砂糖	1g
・酒	3g
・水	大1
・コンソメ	0.3g
・豆乳	10g
・小麦粉	1g



【ふきのとう】

2月～3月にかけて旬を迎え、春の訪れを告げるふきのとう。独特な香りとほのかな苦みが特徴的です。

減塩のポイント

【ふきのとうの香り+豆乳のコク】を活かした減塩ソースです。

塩分1.2g

= 1日の塩分摂取量の目標は =



治療の減塩目標 6g 未満です。

健康な方の目標は、〔成人男性：8.0g 未満 成人女性：7.0g 未満〕となっていますが、山形県民の塩分摂取量の現状は、〔成人男性：11.2g 成人女性：9.6g〕であり、目標値よりまだ高い現状です。

食塩の約7割は調味料からの摂取となっています。

引用データ：「日本人の食事摂取基準(2015年版)」〔平成28年 山形県 県民健康・栄養調査〕



春野菜のペペロンチーノ



●材料(1人分)

・うるい	25g
・菜の花	20g
・黄パプリカ	5g
・にんにく	0.5g
・七味唐辛子	少々
・塩	0.3g
・黒こしょう	少々
・オリーブオイル	2g

- ①うるい・菜の花は3cm、黄パプリカは薄くスライスする。
にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りを移す。
- ③うるい・菜の花・黄パプリカを入れて炒め、七味唐辛子
塩・黒こしょうを加え味を調える。

塩分0.3g

【うるい】

歯ざわりが良く、クセのない味で軽いぬめりが魅力的な食材です。
4月から5月にかけ旬を迎えます。

減塩のポイント

にんにく(香味野菜)、七味唐辛子(薬味)、黒コショウ(スパイス)を利用し、味にアクセントつけることで、おいしく食べられます。

かぶとロマネスコのピクルス



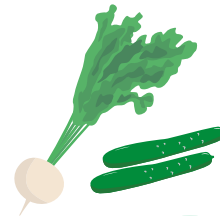
●材料(1人分)

・かぶ	20g
・ロマネスコ	40g
・きゅうり	20g
・酢	小1
・塩	0.3g
・砂糖	小2/3
・レッドペッパー	少々

- ①かぶは幅0.5cmのいちょう切り、ロマネスコは食べやすい大きさに、きゅうりは幅3cmの縦切りにする。
- ②かぶとロマネスコはさっと茹でて水気をきっておく。
- ③鍋に酢・塩・砂糖を入れ加熱する。
- ④かぶ・ロマネスコ・きゅうり・レッドペッパーを容器に入れ、③の調味液を熱いうちに加えて冷蔵庫で冷やす。

減塩のポイント

【酢の酸味】を効かせたさっぱりとした酢漬けで、塩分控えめでも旬の野菜をおいしく食べられます。



塩分0.3g

果物のソーダジュレかけ



●材料(1人分)

・いちご	30g
・オレンジ	30g
・サイダー	40g
・レモン汁	3g
・ゼラチン	0.7g

- ①分量外のお湯10gでゼラチンを溶かしておく。
- ②鍋に①のゼラチン液を入れ煮立てないよう温める。
- ③②にサイダー・レモン汁を加える。
※サイダーは炭酸が飛ばないようにそっと入れる。
- ④容器に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤切った果物を器に盛り、④のゼリーをくずしながらかける。

【いちご】

ビタミンCが豊富に含まれており、その量は果物の中でもトップレベルです。
真冬～初夏にかけ様々な品種を楽しむことができます。



塩分0g

2016年
8月3日
提供

夏のりきりメニュー



<献立>

- ◆つや姫ごはん
- ◆するめいかの松風焼
- ◆切干大根のピリ辛和え
- ◆うめ(梅)～！山形のだし
- ◆トマトのコンポート
レモンジュレかけ



<栄養価>

エネルギー：571kcal
食塩：1.9g

するめいかの松風焼



- ①大葉は千切り・長芋はみじん切りにし、鶏卵は割りほぐしておく。
- ②いかは形が残る程度のミンチ状にし、Aを加えて混ぜる。
- ③②を1.5cm程度の厚さに成型し焼く。
- ④焼きあがったら端を切り落とし、松風焼風にカットする。

《付け合わせ》

- ⑤赤パプリカ・黄パプリカは3cmの長さにスライスし、ズッキーニは幅0.5cmのいちよう切りにする。
- ⑥レモン以外の⑤を蒸す。

《味噌だれ》

- ⑦材料を鍋に入れ、照りが出るまで焦げないように混ぜる。
- ⑧器に④と⑥を盛付け、レモンを飾り⑦の味噌だれをかける。

●材料(1人分)

・いか	40g	} A
・鶏ささみ挽肉	30g	
・長芋	20g	
・乾燥パン粉	大3g	
・鶏卵	1/2個	
・大葉	1枚	
・白こしょう	少々	
・長ネギ	3g	

《付け合わせ》

・赤パプリカ	10g
・黄パプリカ	10g
・ズッキーニ	20g
・レモン(くし切)	1個

《味噌だれ》

・味噌	小2/3
・だし汁	小1
・みりん	小1
・白炒りごま	少々



塩分0.9g

減塩のポイント

- ★するめいかの松風焼きには大葉とねぎを入れて風味よく仕上げました。
- ★味噌だれには白いりごまをプラスし、香りとコクをアップしました。

切干大根のピリ辛和え



- ①切干大根とカットわかめは水で戻す。
- ②人参は千切りにし、生姜はすりおろしておく。
- ③切干大根と人参を茹で、わかめには熱湯をかけ色よく仕上げる。
- ④Aを合わせる。
- ⑤切干大根・わかめ・人参を混ぜ④を加えて和える。

●材料(1人分)

・切干大根	7g	} A
・人参	10g	
・乾燥カットわかめ	0.5g	
・生姜	1g	
・酢	小1	
・みりん	小1/2	
・醤油	2.5g	
・ごま油	1g	
・一味唐辛子	少々	

減塩のポイント

- ★唐辛子を効かせて、味にアクセントを付けています。
- ★生姜とごま油の香りがよく、さっぱりと食べられます。



塩分0.7g

うめ(梅)～！山形のだし



- ①オクラは輪切りにし、なすときゅうりは粗みじん切り、みょうがはみじん切りにする。
- ②オクラ・むぎ枝豆・コーンは下茹でする。
- ③下処理した野菜とAを混ぜ合わせる。



●材料(1人分)

・なす	5g	
・きゅうり	10g	
・オクラ	10g	
・むぎ枝豆	3g	
・コーン	5g	
・みょうが	0.5g	} A
・めんつゆ	1.5g	
・練り梅	2g	
・かつおぶし	少々	
	少々	

減塩のポイント

- ★みょうがの風味と梅の酸味で、薄味でも美味しく食べられる1品です。
- ★旬の食材を使用し、野菜の旨みを活かしています。

塩分0.3g



【みょうが】

独特な香りと風味が他の食材の味を引き立て、さっぱりと食べられます。

トマトのコンポート レモンジュレかけ



- ①分量外のお湯20gでゼラチンを溶かしておく。
- ②中玉トマトは湯剥きして白ワインと砂糖で煮詰める。
- ③水・レモン汁・はちみつを混ぜ合わせて火にかけ、ゼラチンを加える。
- ④③をバットに流し入れ冷やし固める。
- ⑤④が固まったら泡立て器やマッシャーでジュレ状に砕く。
- ⑥②を器に盛り付け、④のジュレをかけてミントを飾る。

●材料(1人分)

《トマトのコンポート》	
・中玉トマト	1個
・白ワイン	5g
・砂糖	小2
《レモンジュレ》	
・レモン汁	小1
・はちみつ	小1
・ゼラチン	1.5g
・水	70g
・ミント	少々



塩分0g

【トマト】

抗酸化作用のあるリコピンやβ-カロテンを豊富に含んでいます。

塩分の少ない調味料を利用しよう！ 調味料小さじ1杯(5cc)あたりの塩分量の比較

食品	醤油	みそ	ソース	ポン酢	減塩醤油	ケチャップ	マヨネーズ
塩分	0.9g	0.7g	0.5g	0.5g	0.4g	0.2g	0.1g

普段使っている調味料の塩分量を確認してみよう！

＜あとがき＞

パンフレット掲載献立は、山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門連携により、県産の食材を生かして、減塩でバランスの良いメニューを考案し、県立4病院において同一日の昼食に病院食として提供したものです。

《献立のコンセプト》1食エネルギー600kcal 塩分2g以下

主食・主菜1品・副菜2品・デザート1品

山形県民の課題である「減塩」を家庭で実践する際の参考としていただけると幸いです。

企画・編集 山形県立米沢栄養大学・山形県立病院栄養管理部門

