

オイスターソース炒め



塩分0.5g

材料 (1人分量)

・鶏もも肉	15g
・れんこん	20g
・人参	10g
・角こんにやく	15g
・干し椎茸	1g
・ごま油	1.5g
・オイスターソース	2.5g
・醤油	1g
・酒	3g
・砂糖	1g
・みりん	1g
・椎茸だし	10g
・炒りごま	1g

A

作り方

- ①干し椎茸を水で戻す(だしはとっておく)
- ②鶏肉、れんこん、人参、角こんにやくは削ぎ切り、乱切りなど食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油で材料を炒め、Aを入れて煮る。炒りごまは最後に和える。



減塩のポイント

★ごま油や椎茸だしの隠し味、オイスターソースのコクでおいしくいただけるメニューです。

ココナッツミルクゼリー



塩分0g

材料 (1人分量)

・牛乳	40g
・ココナッツミルク	20g
・砂糖	3g
・粉寒天	0.4g
・ゼラチン	0.8g
・水(ゼラチン用)	5g
・マンゴー(ペースト)	20g
・水	1g
・ミックスベリー	10g

A

作り方

- ①鍋でAをあため、粉寒天と水で戻したゼラチンを加えて溶かす。
※沸騰はさせない
- ②ボウルに氷水を張り、その上に鍋を置いて攪拌しながらゆっくり冷やす
※急に冷やすとココナッツの油脂が固まり、膜ができてやすくなります。
- ③とろみがついてきたら、器に盛り冷蔵庫で冷やし固める。
- ④マンゴーとミックスベリーを冷やしたゼリーに盛り付ける。



調味料は計って使おう!

=計量スプーンの使い方は

◎粉末の場合
空間が出来ないように軽くこもりとすくい水平にすり切る。ぎゅっと詰めすぎない。

◎液体の場合
横から見て、表面張力で液体が盛り上がる状態まで入れる。

≪参考：調味料の概量≫

食品名	小さじ1 (5ml)	
塩	6g	塩分6g
濃い口醤油 (塩分15%)	6g	塩分1g
豆板醤	7g	塩分1.2g
淡色辛味噌 (塩分12%)	6g	塩分0.7g

〈あとがき〉

パンフレット掲載献立は、米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門連携により、県産の季節の食材を生かして、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。

≪献立の条件≫ 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



山形おすすめレシピ

秋冬号



米沢栄養大学学生考案メニュー～バランス・減塩・地産地消～

2015年
9月30日
提供

秋の味わいメニュー



<献立>

- ◆紅花枝豆ご飯
- ◆県産豚の温しゃぶ～おろし豆板醤ソース～
- ◆里芋ごま味噌煮
- ◆もって菊の浸し
- ◆ラフランス寒天



<栄養価>

エネルギー：571kcal
食塩：1.8g

紅花枝豆ご飯



材料 (1人分量)

・精白米(つや姫)	55g
・もち米	25g
・酒	2g
・塩	0.3g
・紅花(乾燥)	0.3g
・むぎ枝豆	15g

塩分0.3g

作り方

- ①紅花を80度程度のお湯に約10分浸す。
- ②3回水ですすいだら、ペーパータオルで水気を切り、花びらがほぐれるくらいまで乾燥させる。
- ③洗米した米、もち米、酒、塩を炊飯器に入れて炊く。
- ④枝豆を茹で、炊き上がったご飯に紅花、枝豆を混ぜ込む。

【紅花】山形県の村山・置賜地方を中心に栽培されており、県花として広く親しまれています。

県産豚の温しゃぶ～おろし豆板醤ソース～



塩分0.7g

材料 (1人分量)

・豚もも肉スライス	70g
・八方だし	30g
・れんこん(輪切り)	5g
・赤パプリカ(乱切り)	5g
・黄パプリカ(乱切り)	5g
・サラダ油	2g
・オクラ(斜め半切り)	10g
・なす(乱切り)	10g
・揚げ油	
〈おろし豆板醤ソース〉	
・大根(おろす)	15g
・小葱(小口切り)	5g
・生姜(おろす)	0.5g
・めんつゆ	5g
・豆板醤	0.1g

作り方

- ①ゆでた豚ももを八方だしに漬けておく。
- ②Aを切ったら、サラダ油をぬってオーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ③オクラを茹で、冷水にとる。冷めたら水気をきって切る。
- ④切ったなすを揚げる。
- ⑤1を茹でる。
- ⑥器に彩りよく盛りつける。
(おろし豆板醤ソース)
材料を全てあわせて、ソースを作り、小皿に盛りつける。

*八方だしのつくり方
だし汁1ℓに砂糖17g、薄口しょうゆ40g、塩3gを混ぜる。

減塩のポイント

- ★香味野菜(大根おろし、小ねぎ、生姜)で風味を、豆板醤で辛味をプラスしたソースです。
- ★肉を八方だしにつけ込むことで、薄味でも美味しく食べられます。

もって菊の浸し



材料 (1人分量)

- もって菊 20g
- 酢 少々
- ぶなしめじ 15g
- 醤油 1.5g

塩分0.2g

【もって菊】歯ざわりが良く、ほのかな苦味と甘さは秋にしか味わえない季節限定の味です。

里芋ごま味噌煮



材料 (1人分量)

- 里芋 30g
- 味噌 5g
- 砂糖 2g
- 酒 2g
- 水 20g
- すりごま 3g
- さやいんげん 20g
- 人参 20g



塩分0.6g

減塩のポイント★旬の里芋に、ごまの風味でコクと香ばしさをだし、減塩効果アップ!

ラフランス寒天



材料 (1人分量)

- 粉寒天 0.4g
- 水 25g
- ラフランスジュース 15g
- 砂糖 1.8g
- 加糖練乳 1.3g
- 牛乳 25g
- 〈ソース〉
- ラフランス缶詰 30g
- クコの実 1粒

塩分0g



【ラフランス】ラフランスの生産量は山形県が全国の約80%を占めています。芳醇な香りが特徴です。

地産地消でおいしく減塩!

新鮮な県産食材を使用することで、減塩でも美味しく食べることができます。素材本来の風味を活かして薄味にしましょう。



作り方

- 鍋にお湯を沸かし、酢を入れ、もって菊を茹でる。
- ぶなしめじを茹でる。
- ①と②を醤油に浸す。

作り方

- 里芋は皮をむいて切り、さっと湯がいてぬめりを取る。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら里芋を加え、落とし蓋をする。弱火にして柔らかくなるまで煮る。
- 白ごまを加え、さっとからめて火を止める。
- 切ったさやいんげんと人参は色よく茹でる。
- ③と④をきれいに盛り付ける。

作り方

- 鍋に水と寒天を入れ火にかける。ラフランスジュースをかき混ぜながら少しずつ入れる。
- 煮立ったら静かに煮立つ程度の火加減にして1~2分煮る。
- ②に砂糖と加糖練乳を加え、煮立てる。
- ③に常温に戻した牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- 器に流し、冷やし固める。〈ソース〉
- ①ラフランス缶詰の半量は1cm角切りに、もう半量はミキサーにかける。
- ②固まった5の上にかける。

2017年
2月22日
提供

冬の中華風メニュー



<献立>

- ◆つや姫きびご飯
- ◆まだらチリソースかけ
- ◆オイスターソース炒め
- ◆かぶともずくのゆず風味和え
- ◆ココナッツミルクゼリー

<栄養価>

エネルギー：595kcal
食塩：1.9g

つや姫きびご飯



材料 (1人分量)

- 精白米(つや姫) 70g
- きび 4.5g

塩分0g

作り方

- きびを軽く洗う。
- 米を洗米する。
- 米ときびを入れて炊飯する。

まだらチリソースかけ



材料 (1人分量)

- まだら 1切れ
- 塩 0.1g
- こしょう 少々
- 薄力粉 3g
- 揚げ油 6g
- 黄パプリカ 15g
- きくらげ 0.2g
- 塩 0.1g
- こしょう 少々
- サラダ油 少々
- 青梗菜 20g

塩分1.3g

作り方

- まだらに塩、こしょう、薄力粉を付けて揚げる。
- Aのサラダ油を熱し、Aを炒め片栗粉でとろみをつけて1にかける。
- 黄パプリカときくらげを塩こしょうで炒め、青梗菜は茹でる。
- 皿に盛り付けて完成。

【まだら】たんぱく質が豊富である割に脂肪分が少ないため低カロリーでダイエット食材に最適です。

減塩のポイント★長ねぎと辛味で減塩でもおいしくいただけます。

かぶともずくのゆず風味和え



材料 (1人分量)

- 白かぶ(いちょう切り) 30g
- かぶ葉 10g
- もずく 10g
- 塩 0.1g
- 酢 2.5g
- ゆず(果汁) 1g
- 砂糖 0.8g
- 刻みゆず 0.5g

塩分0.1g

作り方

- Aをあわせたとろみにもずくとかぶ、かぶ葉を加え和える。
- ①を盛り付けた後に刻みゆずを上添える。

減塩のポイント

★ゆずと酢の酸味がさわやかに広がる減塩和え物です。

