

山形おすすめレシピ 第5号



学生コラボ・おいしい減塩メニュー
=米沢栄養大学学生とコラボレーションしました=

秋のお魚

バランス
減塩

減塩メニュー

目指せ
1食2g以下



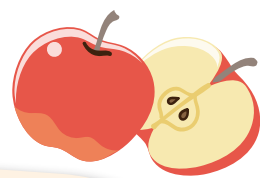
- 主食 押し麦ごはん
- 主菜 鮭のエスカベッシュ
- 副菜 チンゲン菜の中華炒め
里芋のおかかチーズ和え

<栄養価>
エネルギー614kcal
食塩相当量1.9g
(1食の食塩相当量2g以下の献立です)

山形県立米沢栄養大学の学生と山形県立病院の管理栄養士は、「食と栄養」を通じて、県民の健康で豊かな暮らしを実現するための事業に取り組んでいます。
山形県民の健康課題である、『減塩』をテーマに1食の食塩相当量が2g以下でもおいしい献立を提案します。

鮭のエスカベッシュ

食塩相当量0.7g



💡 減塩のポイント

- ・りんごジュースの酸味でさっぱりと
- ・鮭を揚げて旨みをアップ!

材 料 (1人分)

- ・生鮭 …………… 70g
- ・食塩 …………… 0.1g
- ・こしょう …………… 少々
- ・片栗粉 …………… 4g
- ・揚げ油 …………… 適量

《エスカベッシュソース》

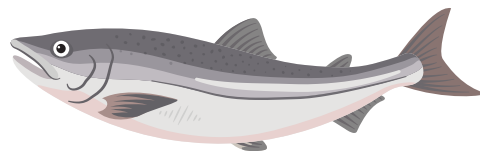
- ・玉ねぎ …………… 15g
- ・赤パプリカ …………… 7g
- ・舞茸 …………… 20g
- ・黄菊 …………… 1g
- ・水(ソース用) …… 30g
- ・酢 …………… 6g
- ・りんごジュース … 25g
- ・食塩 …………… 0.5g
- 〔片栗粉 …………… 1g
- 〔水 …………… 5g
- ・絹さや …………… 2g

作 り 方

- ① 鮭は食塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。

《エスカベッシュソース》

- ② 玉ねぎ・赤パプリカは薄切りにし、舞茸は食べやすい大きさに分ける。黄菊は花びらを分ける。絹さやは斜め半分に切り茹でる。
- ③ フライパンに水と玉ねぎ、赤パプリカ、舞茸を入れて弱火でしんなりするまで煮る。
- ④ ③に酢、りんごジュース、食塩、菊を加え加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 揚げた鮭を皿に盛り、上からソースをかけて茹でた絹さやをのせる。



【エスカベッシュ】

エスカベッシュとは地中海料理の1つで、日本でいう南蛮漬けです。魚を揚げてから、オイルやビネガーなどを合わせた漬け汁に漬けこんで作ります。漬け汁にはレモンなどの果汁を使うこともあります。今回はりんごジュースを使用しています。

チンゲン菜の中華炒め

食塩相当量0.7g



減塩のポイント

オイスターソースとごま油の
香りと旨み



材 料 (1人分)

- ・チンゲン菜 …… 50g
- ・厚揚げ …… 20g
- ・人参 …… 15g
- ・春雨 …… 3g
- ・ごま油 …… 3g
- ・オイスターソース 4g
- ・中華味 …… 0.3g

作 り 方

- ① チンゲン菜：茎と葉を長さ3cmに切り、茎と葉に分けておく。
厚 揚 げ：食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きしておく。
人 参：長さ3cmの短冊切りにする。
春 雨：熱湯で戻しておき、水気を切る。
- ② フライパンを熱してごま油を入れ、人参、チンゲン菜の茎、葉、厚揚げの順で加え中火で加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら、オイスターソース、中華味、春雨を混ぜ合わせる。

里芋のおかかチーズ和え

食塩相当量0.5g



減塩のポイント

- ・発酵食品(ヨーグルト、味噌、チーズ)で味の相乗効果!
- ・鰹節と青のりの香り



材 料 (1人分)

- ・里芋 …… 50g
- ・プレーンヨーグルト 10g
- ・味噌 …… 3g
- ・みりん …… 2g
- ・粉チーズ …… 2g (ダイスチーズでも良い)
- ・糸かつお …… 0.5g
- ・青のり …… 少々

作 り 方

- ① 里芋を一口大に切り、茹でる。
- ② みりんのアルコールを飛ばす。
- ③ ②にプレーンヨーグルト、味噌、粉チーズ、糸かつお、青のりを混ぜ合わせる。
- ④ 里芋と③を合わせる。

押し麦ごはん

食塩相当量0g



【押し麦】

食物繊維やカリウム、カルシウムなどのミネラル、ビタミンを多く含む。ご飯に炊きこむと、ぷちぷちとした食感が意外なおいしさ。



材 料 (1人分)

・精白米 …………… 60g ・押し麦 …………… 10g

作 り 方

- ① 精白米を洗米し、水気を切っておく。
- ② 押し麦と水を加え、軽にかき混ぜてから炊飯する。

1日の食塩摂取量の目標は？

減塩が必要な人は **1日6g未満**

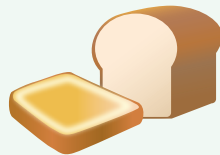
健康な人は 男性1日7.5g未満 女性1日6.5g未満 (日本人の食事摂取基準2020版)

料理や加工食品の食塩量

食塩がどんな食品に多く含まれているかご存知ですか？
普段よく食べている食品の食塩量を確認してみましょう！



カレーライス1食
3.2g



食パン(6枚切)1枚
0.7g



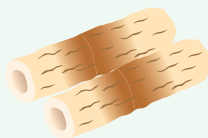
醤油ラーメン1食
7.1g



塩鮭(甘口)
1切2.2g



ハム2枚
0.8g



ちくわ1本
0.6g

加工食品など
目に見えない食塩に
要注意！

しおば
へらすべ
けつあつ
さげるの

連携事業の減塩シンボルキャラクター

引用データ：塩分早わかり第4版(女子栄養大学出版社)

あとがき

ここに掲載した献立は、山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門の連携事業により、減塩でバランスの良いメニューを考案し、県立4病院の病院食として2021年9月29日に提供したものです。ご家庭での献立の参考としていただくと幸いです。

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