山形おすすめレシピ

第10号

学生コラボ・おいしい減塩メニュー

減塩 鶏肉と彩り野菜の味わい膳



【主食】　ごはん　160g
【主菜】　鶏肉と野菜のみぞれ炒め
【副菜】　カレー風味コールスロー
　　かぼちゃのごまミルク煮

〈献立のポイント〉

いつでも手に入りやすい材料を使用し、幅広い世代の方にも美味しく食べていただけるよう、全体的に優しくまろやかな味付けとなっています。減塩しつつも野菜もたっぷり食べられるメニューです。

＜栄養成分表示＞　（1食分）

エネルギー	583kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	14.2g
炭水化物	84.9g
食塩相当量	1.9g

鶏肉と野菜のみぞれ炒め

食塩相当量 1.3g



減塩のポイント

とろみのあるタレが具材によく絡み、少ない調味料でも満足の味に！

材料（1人分）

- 鶏もも肉……　80g
- なす……　40g
- ピーマン……　20g
- 赤パプリカ……　20g
- 大根……　60g

«調味料»

A
- 食塩……　0.2g
- こしょう……　少々
- 片栗粉……　1ｇ

- サラダ油……　1g

B
- 穀物酢……　8g
- こいくちしょうゆ　7g
- 酒……　5g
- 砂糖……　4g
- 片栗粉……　1.5g

作り方

①鶏もも肉、なす、ピーマン、赤パプリカを一口大の乱切りにする。

②鶏もも肉は調味料Aをまぶしておく。

③②の鶏もも肉をサラダ油を敷いたフライパンできつね色になるまで焼く。

④①の野菜を加え、しんなりするまで炒めたら皿に移しておく。

«おろしだれ»

⑤大根をすりおろす。

⑥⑤の大根おろしと調味料Bを合わせ、フライパンでとろみが出るまで加熱し、半量を別皿に取り分ける。

⑦⑥のおろしだれ半量と④の具材をフライパンで混ぜて和える。

⑧おろしだれと具材がなじんできたら盛り付け、⑥で取り分けたおろしだれを上からかける。

食塩含有量の少ない調味料を利用しよう！

調味料小さじ1杯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
食塩相当量	0.9g	0.7g	0.5g	0.5g	0.4g	0.2g	0.1g

カレー風味コールスロー

食塩相当量 0.4g



減塩のポイント

カレーの風味を活かして
塩分は控えめに



材料（1人分）

- キャベツ…… 70g
- 玉ねぎ…… 20g
- にんじん…… 15g
- スイートコーン 8g

A
- ヨーグルト…… 10g
- マヨネーズ…… 10g
- 砂糖…… 1.3g
- 酢…… 1.3g
- カレー粉…… 0.6g

- 食塩…… 0.2g
- こしょう…… 少々

作り方

①キャベツとにんじんを千切り、玉ねぎを薄切りにする。

②①をさっと茹で水気を絞る。

③Aの調味料を合わせておく。

④②とスイートコーンを混ぜ合わせ、③と食塩、こしょうで味を整える。

かぼちゃのごまミルク煮

食塩相当量 0.2g



減塩のポイント

・牛乳で煮ることでまろやかに
・ごまの香ばしさでこくアップ



材料（1人分）

- かぼちゃ…… 40g
- 牛乳…… 25g
- 醤油…… 1g
- 砂糖…… 2g
- 練りごま…… 2g
  （すりごまでも可）

作り方

①かぼちゃをカットし、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで600Wで1分加熱する。
(加熱時間の目安　2人分:1分半　4人分:2分半)

②鍋にかぼちゃと牛乳をいれて中火にかける。煮立ったら弱火にし、醤油と砂糖を入れて煮込む。

③最後に練りごまを入れてさっと煮込む。

おすすめレシピ10号発行にあたり

2014年に管理栄養士の養成校として山形県立米沢栄養大学が開学し、今年度で１３年目になります。

開学と同時に、大学と県立4病院で連携協議会を立ち上げ、本県の保健医療の質の向上や人材の育成、資質向上を目的として、各事業に取り組んでいます。

その中の事業の一つとして、学生と病院管理栄養士がコラボして減塩メニューの提供を毎年行っております。病院側で提示したテーマに対し学生がメニューを考案し、選考会を踏まえて各県立4病院で同日に提供しています。提供日には学生が各病院に赴き、調理や病棟訪問等を行います。

今年度も9月16日に実施し、より実践力のある管理栄養士の育成活動に取り組んでいます。



連携事業のキャラクター

選考会や病院での提供日の様子をご紹介します！

①考案メニューの調理



②各班でメニューの提案



③病院、大学職員での選考会



④提供日の病棟訪問



今年度は対象学年の7割の学生が減塩コラボメニュー考案に参加してくれ、
学生達の熱意が伝わりました！
提供献立以外にも、選考会で人気の高かった料理をご紹介します

★ピーマンと麩のチャンプルー



手に入りやすいピーマン、肉の代わりに郷土食材の麩を取り入れ、ごま油や鰹節の風味で減塩でも美味しく仕上がっていました。
高齢者でも食べやすいと高評価の1品でした。

★鶏肉の香味ヨーグルト焼



カレー粉やにんにく等の薬味を活かし減塩に仕上げ、たれに漬け込むことで鶏肉が軟らかく仕上がっていました。
ご飯に合う味付けで高評価でした。



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