

令和2年度 大淀町統一献立 ~おいしい減塩メニュー~



白菜とツナのごま和え



材料（4人分）	
白菜	2枚（200g）
シーチキン	小1缶（70g）
にんじん	1/3本（60g）
B	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1
	ごま 小さじ2

作り方

- ①白菜は1cm幅に、にんじんはいちょう切りにし、茹でて、水気を切り、絞る。シーチキンは油をきっておく。
- ②Bの調味料を合わせて、①を和える。

【1人分】
エネルギー75kcal 食塩相当量 0.4g

ごまの香りを生かして
調味料控えめでもおいしい♪

あじの南蛮漬け



材料（4人分）	
あじ開き	4尾
でんぷん	大さじ1強
揚げ油	
たまねぎ	1/3個（60g）
にんじん	1/5本（20g）
ピーマン	1個（20g）
A	酢 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①あじはでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②たまねぎ・にんじん・ピーマンはせん切りにし、Aの調味料と一緒にひと煮たちさせる。
- ③①に②をかけて味をなじませる。

【1人分】
エネルギー137kcal 食塩相当量 0.8g

油の香ばしさと酢の酸味を利用！
臭みもなくさっぱりおいしいよ♪

たっぷり野菜のうま塩スープ



材料（4人分）	
きゃべつ	3枚（180g）
じゃがいも	1個（120g）
にんじん	1/3本（60g）
たまねぎ	1/2個（100g）
ベーコン	40g
液体塩麴	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
こしょう・パセリ	少々

作り方

- ①きゃべつ・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ベーコンは1cm角に切り液体塩麴と混ぜて、1時間ほどおく。
- ②鍋にオリーブ油をひき、①を入れて炒め、水（3カップ）を加える。沸騰したらアクをとって蓋をして弱火で20分コトコト煮る。
- ③こしょうで味を調べて、器に盛り、好みでパセリをふる。

【1人分】
エネルギー103kcal 食塩相当量 0.8g

野菜の甘みと塩麴のうま味で
からだに優しいお味♪