

大淀町食育だより  
大淀町食育ネットワーク連絡会



## 2学期に実施しました、大淀町統一献立

～おいしい減塩メニュー～を紹介します。

※鶏肉香草パン粉焼きは1月に実施予定です。

お家でも作って  
みて下さい♪

### 【豚肉炒めマリネ】

★酢を使っているのので、さっぱり。  
塩分控えめでもおいしいよ！

#### 材料(4人分)

豚肉もも	200g
オリーブ油	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
たまねぎ	小1個
にんじん	1/5本
ピーマン	1個
酢	小さじ4
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- ①豚肉・野菜はせん切りにする。
- ②調味料は合わせておく。
- ③豚肉をオリーブ油でよく炒め、塩こしょうし野菜をさっと炒め合わせ、調味料を加える。



【1人分】エネルギー132kcal 食塩相当量0.7g

### 【鶏肉の香草パン粉焼き】

★パセリやにんにくの香りを活かした  
1品！フライパンで焼いてもOK。

#### 材料(4人分)

鶏肉もも	280g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
パン粉	大さじ4
パセリ	0.1g
★油	大さじ1
ガーリックパウダー	1.2g
塩	0.4g

#### 作り方

- ①鶏肉に酒・しょうゆで下味をつける。
- ②①に★の調味料を混ぜる。
- ③鉄板にクッキングシートをひき、鶏肉を並べて上からパン粉をまぶし、オーブンで焼く。(200～220度 20分程度)



【1人分】エネルギー172kcal  
食塩相当量1.0g

### 【トマトと卵のスープ】

★トマトの酸味とうま味を利用！  
見た目もきれいなスープです。

#### 材料(4人分)

トマト	1/2個
卵	2個
たまねぎ	小1個
コンソメ	4g
水	3カップ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1強
パセリ	2g

#### 作り方

- ①トマトは1.5cm角に切る。たまねぎはうす切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、たまねぎを煮る。
- ③トマトを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④卵を溶き入れ、味を調べ、パセリをふる。



【1人分】エネルギー 53kcal  
食塩相当量 0.7g

### 【鶏肉の塩麹照り焼き】

★塩麹につけることで、お肉が柔らかく  
ジューシーに仕上がります。



#### 材料(4人分)

鶏肉もも	280g
液体塩麹	小さじ2
酒	小さじ4
みりん	小さじ4
液体塩麹	小さじ4
砂糖	小さじ4
油	大さじ1

#### 作り方

- ①鶏肉は液体塩麹につけて30分程おいておく。調味料はあわせておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。一度火を止め調味料を加え、再び中火にかけ鶏肉にからめる。



【1人分】エネルギー247kcal 食塩相当量1.5g

### 【さっぱり酢の物】

★りんご酢を使って、さわやかフルーティ。  
ゆず酢など他の果実酢でもgood！

#### 材料(4人分)

きゅうり	1本
にんじん	1/5本
カットわかめ	1.6g
りんご酢	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ4
ごま油	小さじ1/3

#### 作り方

- ①きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにし、さっと茹でる。カットわかめは水で戻す。
- ②調味料を合わせ、①を和える。



【1人分】エネルギー31kcal  
食塩相当量0.1g

★QRコードを読み取るとレシピ動画が見れます！

# 減塩の取り組み行っています

色々

町では『大淀町食育推進計画（第2次）』に基づいて、関係機関で連携しながら『減塩』に取り組んでいます。給食でもおいしい減塩メニューの提供の他に、かつお節やいりこなど天然のだしを使って調理したり、汁物の塩分濃度測定など継続して行っています。

塩分濃度測定の結果では、0.6%~0.7%の濃度の汁物を提供していただいています。その日の具材や汁の量などにより濃度は変わりますが、感覚だけに頼らず、数値で確認し提供することができています。

うす味でも、うま味たっぷり、とっても美味しいです(^\_^)



## ★毎日美味しい給食をつくってくれている調理師さんの声です！

### ～塩分濃度測定をして～

塩分測定は、数字でみるので、かなり意識している。しかし、味は必要、うま味折り合いをつけてやっている。  
汁物や煮物は薄味が定着してきたと思う。

濃度が自分でもわかるようになった。

(塩分濃度は)最初から 0.6%~0.7%できていた。このことは自信につながった。

和食だけでなく洋食も気をつけるようになった。

美味しくたべている。残食が減った。



(塩分測定をして)安定した味で提供できている。  
味ムラができない。

最初は心配したが、基準値内で安心した。目安になり、いいことができてよかった。

## 「朝ご飯、食べてほしい!!」

### ☆朝ご飯を食べるとこんなにいいことが・・・!

朝食を食べて3つのスイッチ ON!

1. 「**脳の目覚ましスイッチ**」  
→ 脳へのエネルギー補給
2. 「**体の目覚ましスイッチ**」  
→ 体をシャキッとさせる
3. 「**体のリズムを整えるスイッチ**」  
→ 正しい生活リズムで健康に



### ☆忙しい朝でも、レンジで簡単レシピ!

～ほうれん草のカルボナーラリゾット～

<作り方>

- ①卵以外の材料を耐熱の器に入れる。
- ②500wのレンジで3分温める。
- ③全体を混ぜて卵黄をのせたら完成。

ハムやチーズは好きな大きさにちぎる

エネルギー:297キロカロリー  
カルシウム:207mg

ごはん	60g
ハム	1枚
冷凍ほうれん草	15g
プロセスチーズ	1枚
牛乳	60cc
めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ1
卵黄	1個
黒こしょう	お好みの量



ほうれん草はカット済みのものを使うとより簡単に!

※卵はいれなくてもおいしいよ!  
※全卵使う場合は、温める前に入れてね!

上記のレシピを作るのも大変という方は、調理の手間が一切かからない

**コーンフレーク+牛乳(+αバナナ)**  
から始めてみましょう!



作成 畿央大学健康科学部健康栄養学科 実習生