



今年度の給食だより第1号、第2号では減塩の必要性やポイントを紹介しました。今回は減塩の工夫をした給食のレシピを紹介します。

大さじ1は15cc (ml)・小さじ1は5cc (ml)・1カップは200cc (ml) です。

【塩の分量の目安】 少々…2本の指でつまんだ量 (約0.3~0.5g) ひとつまみ…3本の指でつまんだ量 (約0.8~1.0g)

鮭のマヨネーズ焼き

一人分の食塩
約0.6g

【材料(4人分)】

生鮭切り身	4切 (240g)	
たまねぎ	1/2個 (100g)	
A {	酒	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	マヨネーズ	大さじ3
	パセリ	少々
(乾燥でもよい)		
チーズ	40g	

【作り方】

- ① たまねぎはスライスし、パセリはみじん切りにする。鮭は食べやすい大きさに切る。
- ② 鮭、たまねぎ、パセリ、Aを混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに一人分ずつ入れ、チーズをのせる。
- ④ オーブンで230℃約15分焼く。

マヨネーズは塩分量が少ない食品の一つです。オーブンで焼くことで香ばしさがつき、減塩になります。



さわにわん

一人分の食塩
約0.6g

【材料(4人分)】

豚もも肉	60g	
たけのこ	60g	
ごぼう	1/4本 (40g)	
干しいたけ	4g	
油揚げ	1枚	
みつば	4本 (6g)	
おろししょうが	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1/3	
塩	ひとつまみ	
{	かつおぶし(だし用)	24g
	水	800ml

【作り方】

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② たけのこは細切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ 干しいたけは戻して、スライスする。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。みつばは2cmくらいの長さに切る。
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ だし汁を沸騰させる。(しいたけの戻し汁を加えると旨みが増す)
- ⑥ 豚肉を加え、火が通ったら野菜、油揚げを加えて煮る。
- ⑦ 調味料を加え、おろししょうが、みつばを加える。

かつおと干しいたけのうまみの相乗効果と香味野菜(しょうが、みつば)の風味で減塩になります。



五色和え

一人分の食塩
約0.6g

【材料(4人分)】

乾燥ひじき	4g	
(ドライパックの場合)	30g	
こまつな	4株 (160g)	
にんじん	1/4本 (30g)	
もやし	1/2袋 (100g)	
ツナ缶	小1缶	
A {	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ねりごま	大さじ1
	白すりごま	大さじ1

【作り方】

- ① ひじきを水で戻す。こまつなは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りにする。もやしはよく洗っておく。
- ② ①をゆでて、水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ③ ツナは缶から出して、油が多いようなら少し切る。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ②、③、④、白すりごまを和える。



塩分を排出するカリウムが豊富なひじき、こまつなと、ごまの風味で減塩になります。

給食試食会で減塩の話を聞いた保護者の感想

- ・瀬戸市の家庭では平均的に味が濃いと聞いて驚いた。自分も知らないうちに塩分を摂り過ぎていた。
- ・子どもの食味が良くなるのでつつい濃くなりがちだったが、意識して薄味にしなければと思う。
- ・全く意識していなかったため、危機感を感じた。
- ・給食も減塩に気を付けていることを知ることができた。
- ・だしの大切さを感じた。かつお節でとったものは、一口目からだしの香りがした。
- ・だしを濃くするだけで、少ない塩分でおいしく感じるとはびっくりした。家庭でもしっかりだしをとろうと思う。

～学校教育課から皆様へ～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。