

3月の給食レシピ紹介 ~ 省塩(減塩)メニュー~



ふくいのみぐみ とうにゅう 豆乳みそ汁



エネルギー:94kcal たんぱく質:6.7g 脂質:5.2g 炭水化物:6.6g カルシウム:70mg 鉄:1.3mg 食物繊維 2.1g 塩分:0.7g

材料(4人分) : 1人分 175cc

打ち豆	15g
にんじん	30g
だいこん	45g
さといも	70g
うすあげ	40g
まいたけ	20g
こまつな	25g
とうにゅう(成分無調整)豆乳	60ml
だし汁	2カップ
みそ	大さじ1と1/3
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 打ち豆は水で洗い、うすあげは油抜きをして、短冊切りにする。
- ② にんじん・だいこん・さといもはいちよう切りか半月切り、こまつなは2cmの長さの長さに切る。まいたけはほぐす。
- ③ 鍋にだし汁とだいこん・にんじんを入れて火にかけて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ さといもと打ち豆を加えやわらかくなったら、まいたけとこまつなを加えて弱火で3分ほど煮る。
- ⑤ 一旦火を止めて溶いたみそを加え、もう一度火をつける。
- ⑥ 沸き始めたら豆乳を加え、沸騰直前に火を止める。
- ⑦ 仕上げにごま油を落とす。

★調理のポイント

豆乳は、煮立たせたり、塩分を多く加えたりすると分離しやすくなります。具材がしっかりと煮えた後に豆乳を入れ、その後は沸騰させないようにすると見た目と口当たりがよく仕上がります。

★栄養一口メモ

【省塩】とは、福井県が減塩を推進するために「食塩」と「省エネ」を掛け合わせて作った言葉です。食塩は、味付けに欠かせないものですが、とりすぎると体のあちこちに負担がかかり、命にかかわる病気を起こしやすくなるため注意が必要です。豆乳に含まれるアミノ酸は、うま味・コク・まろやかさを増強してくれるため、口の中に味わいが留まりやすくなり、塩分を少なくしても、もの足りなさが感じにくくなります。また、野菜やきのこ、いも類、大豆に含まれるカリウムは、塩の成分「ナトリウム」が体に吸収されるのを抑え、体外への排泄も促してくれます。

料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大きじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。1カップは200ccのことです。