



ながおか減塩うまみランチ コラボ献立

魚の梅ケチャソース <<1人分塩分量：0.5g>>

材料 (4人分)		作り方
魚切身 1枚 (40g程度) 4枚	アジやさば、白身魚でもOK	①魚は片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ②Aを鍋に入れ、煮詰める。 ※梅は酸味が飛びやすいので、最後に入れるとGOOD! ③水溶き片栗粉を②に加え、様子を見ながら煮詰める。 ④魚と③のソースをからめる。 *梅ケチャソースにみじん切りにしたネギを入れてもおいしいよ!
片栗粉 大さじ2	18g	
おろししょうが 4g	チューブなら1cm	
ごま油 小さじ1/2	2g	
ケチャップ・砂糖 各大さじ1	14g・10g	
A 梅肉 12g	塩加減で調整	
みりん・酒 各小さじ1	6g	
しょうゆ 小さじ2/3	4g	
水 大さじ3	40cc	
片栗粉 小さじ1/3	0.8g	

☆学校給食では^{あじ}鰯に梅ケチャソースをからめて提供します。肉にも魚にも合うソースです♪

ながおか減塩うまみランチ コラボ献立

切干大根のさっぱりあえ <<1人分塩分量：0.4g>>

材料 (4人分)		作り方
切干大根 13g	戻して切る	①切干大根、にんじん、ほうれんそうはゆでておく。 ②Bの調味料をませ合わせる。 ③野菜を②であえる。 *切干大根は、食感が残るくらいにかためにゆでるとGOOD! *いろいろな野菜で作ってみてね♪
にんじん 2cm (15g)	千切り	
きゅうり 1/2本 (50g)	半分斜め切り	
ほうれんそう 80g	2~3cm	
しょうゆ 小さじ1と1/3	8g	
B 酢 小さじ1と1/2	8g	
砂糖 小さじ1/3	1.2g	
ごま油 小さじ1/2	2.4g	
食塩 少々	0.4g	
白いりごま 大さじ1/2	4.8g	

