

# すこやか弁当 減塩の工夫 乳製品を取り入れて減塩

## すこやか弁当メニューの工夫

### ♡ 鮭のかぐら南蛮味噌焼き

66kcal 塩分1.2g

長岡野菜のかぐら南蛮を使用し、味噌にプレーンヨーグルトを加え、しっかり混ぜて塩分カット。

### ♡ 味噌汁 なす、長ねぎ、茎わかめ

23kcal 塩分0.7g

味噌を減らして牛乳を加えて減塩します。その他にも牛乳をプラスしたおいしい組み合わせ、使い方があります。

### どちらのメニューも確実に減塩!

牛乳を加えることで、コクが出るので薄味でも気になりません。

- 牛乳+塩こうじ=肉や魚の漬け床に!  
(小さじ2) (小さじ2)
- 牛乳+甜麺醬=味噌だれの完成!  
(70mg) (大さじ2)

## すこやか弁当 新食材の紹介

### ①野菜サラダ ..... ロマネスコ

ヨーロッパ発祥の野菜で、カリフラワーの仲間です。ビタミンCや食物繊維が多いのが特徴です。調理方法はカリフラワーやブロッコリーと同様に茹でたり、炒めたりと様々な調理方法で楽しめます。すこやか弁当では蒸してサラダにしました。

### ②ずいきの煮物 ..... ずいき

さといも類の葉柄のことで、水分が多く歯切れがよいのが特徴です。新潟郷土料理では「ずいきなます」が有名ですが、煮物や炒めものに使われます。すこやか弁当では優しい風味の煮物にしてみました。

### ③鮭のかぐら南蛮味噌焼き ..... かぐら南蛮

表面がしわのよったごつごつした形をしており、その形が神楽面に似ていることから「かぐら」の名がついたと言われていました。長岡市山古志地区などで昔から自家用野菜として栽培されてきました。ピーマンよりひとまわり小さいコロッと太った唐辛子です。肉厚でピリッとした爽やかな辛みが特徴です。

野菜たっぷり栄養バランスも  
良さそうなお弁当でうれしいわ!  
おいしいわ~♡



## OLのランチ

外食や中食(お惣菜やコンビニ弁当)などは栄養バランスが偏りやすいので選ぶ時にはコツがあります。主菜(肉や魚介類、卵、大豆など)と副菜(野菜、きのこ類、海藻など)がきちんとそろっているもの、みそ汁は具たくさんのみそ汁などは高ポイントです。食材数の豊富な定食を選び、単品メニュー(ごはんもの、麺類など)には主菜、副菜を追加しましょう!



調理担当 武石 沙織

盛付担当 込山 浩子