

奥田シェフの 減塩・vol.2 ベジアップレシピ



奥田シェフの調理動画もQRコードを読み取ってご覧ください。

だしの旨味ときのこたっぷり ヘルシースープ



材料 (4人前)

- ぶなしめじ… 1パック
- 舞茸… 1/2パック
- しいたけ… 2~3個
- エリンギ… 1本
- マッシュルーム… 5~6個
- ハナビラタケ… 25g
(無ければ他のきのこで代用)
- 味の素KKお塩控えめの
ほんだし … 7g
- 塩… 少々 ●水… 1ℓ

Point

5種類のキノコでコクをUP!
沸騰を繰り返しスープの温度を変化させるとキノコの旨味がUP!

作り方

- 1.沸騰したお湯(1ℓ)にほんだし(7g)を入れスープを作る
- 2.食べやすく切ったきのこ(ハナビラタケ以外)をフライパンで炒め、塩(少々)を入れる
- 3.炒めたきのこに1のスープを少しずつ(お玉1杯)入れ、沸騰させる(3回程度繰り返す)
- 4.食べやすくちぎったハナビラタケを入れる
- 5.再沸騰したら1のスープを少しずつ(お玉1杯)加える→沸騰させるを繰り返し、全てのスープを入れ終わり、再沸騰したら完成

ドレッシングで簡単! れんこんとカリフラワーの 冷たいおでんサラダ



材料 (4人前)

- カリフラワー… 1個(400g)
- れんこん… 120g
- 鶏むね肉… 1枚(470g)
- 食用菊… 2個
- キューピー深煎り
胡麻ドレッシング … 20ml
- 生クリーム… 180ml
- ブラックペッパー… 少々
- 塩… 少々

Point

カリフラワー×ごまドレッシングの相性◎

作り方

- 1.鶏むね肉を沸騰したお湯で火が通るまで茹でる
- 2.れんこんの皮を剥き、一口大に乱切りし、カリフラワーの房も一口大に食べやすく切る
- 3.沸騰したお湯に塩(少々)を入れ、れんこんを約1分茹でてからカリフラワーを加え、好みの硬さに茹でる
- 4.茹で上がった野菜を冷水で冷やし、キッチンペーパーで水気をよく切り、塩(少々)を揉み込む
- 5.鶏むね肉の水気をきり一口大に切る
- 6.大きいボウルに深煎り胡麻ドレッシング(20ml)生クリーム(180ml)、野菜、鶏むね肉、ブラックペッパーを入れ、混ぜ合わせる
- 7.皿に盛りつけ、食用菊を散らして完成

フレッシュ トマトソースパスタ



材料 (2人前)

- ミニトマト… 1パック
- 食用菊… 6個
- カゴメ基本のトマトソース … 40g
- パスタ(1.4~1.5mm)… 200g
- EXヴァージンオリーブオイル … 適量
- 塩… 25g
- 水… 5ℓ

Point

トマトの皮にだけ火を入れることでフレッシュなトマトソースに

作り方

- 1.2つの鍋にお湯を沸かしておく(パスタを茹でる用 5ℓ・塩味を落とす用適量)
- 2.お湯(5ℓ)に塩(25g)を入れ、パスタを茹でる
- 3.ミニトマトを半分に切り、皮を下にしてフライパンに入れてから火をつけ、オリーブオイル(適量)を鍋肌から入れる
- 4.カゴメ基本のトマトソース(40g)を入れ、煮詰める
- 5.4.のソースに食用菊の外側の(硬い)花びらを入れ、パスタの茹で汁を少し加えて和える
- 6.茹で上がったパスタを、1.のお湯にくぐらせ、塩味を落とす
- 7.沸騰させた5.のソースにパスタ、オリーブオイル(適量)を入れ、混ぜ合わせる
- 8.パスタを皿に盛りつけ、食用菊(内側の花びら)を散らして完成



奥田政行シェフ Masayuki Okuda

Profile

1969年、山形県鶴岡市生まれ。新潟と山形との県境の町で育つ。鶴商学園高等学校(現鶴岡東高等学校)卒業後に上京し、イタリア料理、フランス料理、純フランス菓子、イタリアンジェラートを修行。帰郷後に2つの店で料理長を歴任。2000年「アル・ケッチャーノ」を独立開業し、2007年ドルチェの店「イル・ケッチャーノ」、2009年銀座に「YAMAGATA San-Dan-Delo(ヤマガタ サンダンデロ)」をオープン。2015年、広島宮島口に「宮島ボッカアル・ケッチャーノ」をオープン。2020年、山形駅西口の山形やまぎんホール敷地内に「アル・ケッチャーノ コンチェルト」をオープン。



減塩・ベジアッププロジェクト

ベジアップとは、野菜摂取量をアップ(増やす)することです



野菜を食べて健康になろう!



野菜をたくさん食べると
どうして体に良いの?

野菜には、体の調子を整える
働きがあるペロ!
たくさん食べようね!

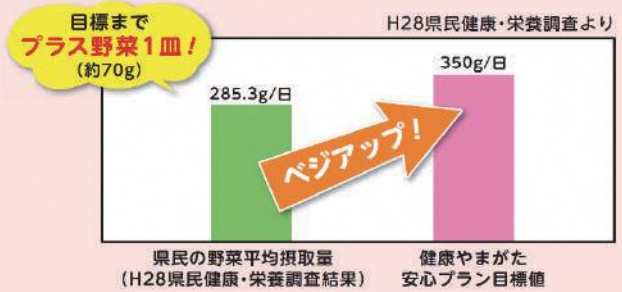


1日にどれくらい食べると
良いのですか?

1日に**350g以上**食べると
良いとされてるよ。



山形県民 野菜の平均摂取量(20歳以上)

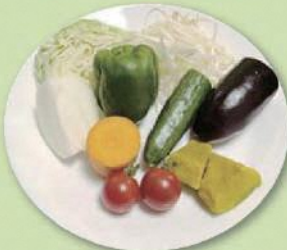


普段の食事に **プラス野菜1皿(約70g)!**

1日の 野菜摂取 目標量

“緑黄色野菜”と
“その他の野菜”
を組み合わせると
食べましょう。

350gの野菜



緑黄色野菜120g

+



その他の野菜230g



お浸し1皿



きんぴらごぼう1皿



サラダ1皿



冷やしトマト1皿



臭だくさん味噌汁1皿

今日からあなたも健康生活

～減塩・ベジアッププロジェクト～



お味噌汁

食塩 2.0g



ウインナー3本

食塩 0.9g



餃子1人前

食塩 1.5g



しょうゆ
大さじ1杯(18g)

食塩 2.6g



減塩しょうゆ
大さじ1杯(18g)

食塩 1.4g



キムチ小皿1枚

食塩 0.7g



食パン6枚切り1枚

食塩 0.8g



きゅうりの漬物1本

食塩 1.5g



ハンバーガー

食塩 1.4~2.8g



梅干し2個

食塩 5.8g



あじの干物1尾

食塩 2.0g



ほうれんそうのおひたし

食塩 0.8g



フライドポテト

食塩 1g



ミートソース1人前

食塩 2.5~3g



ロースハム1枚

食塩 0.6g



レトルトカレー1人前

食塩 3~4g

出典:塩分早わかり-FOOD&COOKING DATA 女子栄養大出版部



減塩とは… 食事からとる塩分を減らすことです。
高血圧や肥満などの生活習慣病の予防につながります。

※このリーフレットは、山形県立米沢栄養大学の学生の原案をもとに作成しました。

リーフレットに関する
お問い合わせ先

山形県健康福祉部 がん対策・健康長寿日本一推進課

〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話 023-630-2919



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。