

献立の題目：ボリュームたっぷり大満足！豚肉ソテーの減塩和定食

●写真



●献立のポイント

<みょうがご飯>

みょうが、しその香味野菜とかつお節の食材本来の香りや風味を利用して、少ない調味料でも美味しく食べられるようにしました。またみょうがは提供時期(9月)の旬の食材であり、季節を感じることができます。

<豚肉の味噌マヨソテー 付け合わせ(ミニトマト、ブロッコリー オーロラソースがけ)>

マヨネーズを使用することで豚肉にコクをプラスして塩味を抑えながらも味の薄さを感じさせない、満足感のある主菜にしました。豚肉はあらかじめ調味料(味噌、マヨネーズ、酒、醤油、出汁、みりん)を浸してから加熱しているため味がしっかりついています。また主菜のボリュームを出すためにのせた、きのこ玉ねぎのソースもお肉との相性抜群です。付け合わせのブロッコリーにはオーロラソースをかけて食べやすくしました。

<生揚げとなすの餡かけ>

餡を使用して食材と調味料と一緒に食べることができるようにし、少ない調味料でも薄味が気にならないように工夫しました。また、餡には香味野菜である生姜を使用しており、生姜の香りが口いっぱいに広がります。

<大根と菊の彩りなます>

食べてもらう方に親しみを持っていただけるよう、山形県産菊を使用しました。大根ときゅうりの歯ごたえが楽しめる一品です。主菜の豚肉のソテーがこってりしているため、さっぱりとしたこのなますは口直しにも丁度良く、献立全体の味のバランスを整える役割もあります。

<ヨーグルトゼリー>

デザートに乳製品を使用してカルシウムを無理なく摂取できるようにしました。ヨーグルトの程よい酸味でどの年代の方でも食べやすい味になっています。

<全体>

主菜の味付けが味噌マヨであるため通常より少ない塩分でも満足感の味つけにすることができました。そこで塩味を主食にも使用し混ぜご飯にすることで、献立を見た人がより一層食欲の湧く献立にしました。また味のバランスとして上記にもあるように、こってりとした主菜に合わせて、みょうがやしそなどの香味野菜が香る爽やかな主食や甘酢でさっぱりとした副菜といった内容にして、食べていて飽きない味付けを意識した献立の組み合わせにしました。

- ・エネルギー:648kcal
- ・PFC 比率:タンパク質 16.5%、脂質 25.0%、炭水化物 57.0%
- ・食塩相当量:1.62g
- ・野菜使用量:179g (内緑黄色野菜:58.5g)

作り方

みょうがご飯



<材料>

米	70 g
しそ	0.5 g (1枚)
みょうが	10 g
ごま(いり)	0.2 g
鰹節	1.5 g
カツオ昆布出汁	100 g

<作り方>

- ① カツオ昆布出汁をとり、計量する。
- ② みょうがを小口切りにして水に浸す。
- ③ しそを千切りにする。
- ④ 米を計量し、①②と一緒に炊く。
- ⑤ かつお節を計量し、炊けたご飯に混ぜる。
- ⑥ しそと胡麻を飾り付けて完成。

豚肉の味噌マヨソテー



<材料>

ソテー

豚ロース	60 g
小ねぎ	2 g
ぶなしめじ	10 g
舞茸	10 g
たまねぎ	10 g

味噌	4 g	}	A
酒	2 g		
マヨネーズ	3 g		
濃口醤油	0.08 g		
みりん	0.08 g		
カツオ昆布だし	0.84 g		
食塩	0.2 g		
こしょう	0.05 g		
片栗粉	3 g		
カツオ昆布だし	2 g		

付け合わせ

ミニトマト	15 g	}	B
ブロッコリー	15 g		
マヨネーズ	1 g		
ケチャップ	1 g		

*Aの濃口醤油 0.08 g、みりん 0.08 g、カツオ昆布だし 0.84 g は、濃口醤油：みりん：カツオ昆布だし=1：1：10 としたもののから 1 g 取ったものです。

*Aの 2/3 を豚肉に漬け込み、1/3 をきのこソースの調味料とします。

<作り方>

- ① A を計量し、合わせておく。B も計量し、合わせておく。
- ② 豚ロースに塩、コショウ、A の 2/3 を漬け込む。
- ③ 下処理をする。
しめじ、舞茸、玉ねぎ：食べやすい大きさに切る。
小葱：小口切りにする。
ブロッコリー：茹でておく。
ミニトマト：等分する。
- ④ 豚ロースに片栗粉をつけて焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ しめじ、舞茸、玉ねぎを加熱し、その後 A の 1/3 とカツオ昆布だし (2 g) を入れ、さらに加熱する。(きのこソース)
- ⑥ 豚ロースにきのこソースをかけ、ブロッコリーとミニトマトを添える。ブロッコリーには B をかける。
- ⑦ 豚ロースに小葱をちらして完成。

*調理工程④の焼く作業はオーブン焼きをイメージしていますが、大量調理の作業工程上都合のよい方法で大丈夫です。

*調理工程⑤のしめじ、舞茸、玉ねぎの加熱の方法も量調理の作業工程上都合のよい方法で大丈夫です。(蒸す、炒める、蒸し焼き、オーブン焼きなどどの方法でもよいです。)

生揚げとなすの餡かけ



<材料>

生揚げ	20 g	
なす	30 g	
しいたけ	5 g	
ししとう	0.5 g	
大根	20 g	
生姜	0.5 g	
カツオ昆布だし	35 g	} A
醤油	2.8 g	
みりん	3 g	
片栗粉	1.5 g	

<作り方>

- ① 下処理をする。
生揚げ：縦半分に切りさらに1センチ幅に切る。
なす：短冊切りにする。
椎茸：四等分にする。(一人2つ)
大根：おろして水気をとる。
生姜：千切りにする。
- ② 生揚げ、なす、椎茸、ししとうを焦げ目がつくまで加熱する。
- ③ Aを計量し、生姜を入れて煮立たせる。片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②を盛りつけ、餡をかける。大根おろしをのせて完成。

大根と菊の彩りなます



<材料>

大根	50 g
菊	5 g
きゅうり	20 g
刻み昆布	1 g
砂糖	2 g
酢	5 g

<作り方>

- ① 下処理をする。
大根：千切りにする。
きゅうり：千切りにする。
菊：花びらを取り茹でる。
- ② 大根、きゅうりを合わせて塩もみする。
- ③ 調味料の分量を量っておく。
- ④ 大根、きゅうりの水気を取り、刻み昆布と調味料を合わせて完成。

ヨーグルトゼリー



<材料>

ヨーグルト	20 g
牛乳	32 g
砂糖	7 g
レモン果汁	2 g
ゼラチン	1 g
桃缶	15 g
ミント	0.2 g

<作り方>

- ① ヨーグルト、牛乳を常温に戻しておく。
- ② ゼラチンを10 gのお湯でふやかす。
- ③ ヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜる。
- ④ ゼラチンを混ぜ、さらに牛乳も混ぜる。
- ⑤ 器に入れて固まるまで待つ。
- ⑥ 桃缶とミントを飾って完成。

*ゼラチンの使用が難しい場合、代わりにアガーを使用しても大丈夫です。

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.エネルギー	04.たんぱく質	06.脂質	12.炭水化物	16.食物繊維総量	18.ナトリウム	20.カルシウム	23.鉄	36.レチノール活性当量	43.ビタミンB1	44.ビタミンB2	52.ビタミンC	53.食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
みょうがご飯	めし(精白米・水稻)	160	269	4.0	0.5	59.4	0.5	2	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0.0
	しそ・葉-生	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0
	みょうが・花穂-生	10	1	0.1	0.0	0.3	0.2	0	3	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0
	ごま-いり	0.2	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	かつお・削り節	1.5	5	1.1	0.0	0.0	0.0	7	1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0
	かつお・昆布だし	100	2	0.3	0.0	0.3	0.0	34	3	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1
	合計		279	6	1	60	1	43	15	0	5	0	0	0	0.1
豚肉の味噌マヨソテー 付け合わせ(ブロッコリー、ミニトマト)	豚・ロース・皮下脂肪なし-生	60	121	12.7	7.1	0.2	0.0	27	3	0.2	3	0.45	0.10	1	0.1
	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	米みそ・淡色辛みそ	4	8	0.5	0.2	0.9	0.2	196	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.5
	清酒・純米酒	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	マヨネーズ(全卵型)	3	21	0.0	2.3	0.1	0.0	21	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1
	こいくちしょうゆ	0.08	0	0.0	0.0	0.0	0.0	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	みりん・本みりん	0.08	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	かつお・昆布だし	0.84	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	78	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
	こしょう(黒・粉)	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	かつお・昆布だし	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	じゃがいもでん粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	ぶなしめじ-生	10	2	0.3	0.1	0.5	0.4	0	0	0.0	0	0.02	0.02	0	0.0
	まいたけ-生	10	2	0.2	0.1	0.4	0.4	0	0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.0
	たまねぎ-生	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
	こねぎ・葉-生	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0	2	0.0	4	0.00	0.00	1	0.0
	トマト・ミニトマト-生	15	4	0.2	0.0	1.1	0.2	1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.0
	ブロッコリー・花序-生	15	5	0.6	0.1	0.8	0.7	3	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.0
	マヨネーズ(全卵型)	1	7	0.0	0.8	0.0	0.0	7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	トマトケチャップ	1	1	0.0	0.0	0.3	0.0	13	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0
合計		206	15	13	8	2	351	20	1	30	1	0	25	0.9	
生揚げとなすの餡かけ	生揚げ	20	30	2.1	2.3	0.2	0.1	1	48	0.5	0	0.01	0.01	0	0.0
	なす-生	30	7	0.3	0.0	1.5	0.7	0	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.0
	1.生しいたけ・菌床栽培(傘と柄)	5	1	0.2	0.0	0.3	0.2	0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0
	ししとうがら-生	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2	0	1	0.0	3	0.00	0.00	3	0.0
	大根・根(皮むき)-生	20	4	0.1	0.0	0.8	0.3	3	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0
	しょうが・根茎-生	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	調合油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.8	2	0.2	0.0	0.3	0.0	160	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4
	みりん・本みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	じゃがいもでん粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	かつお・昆布だし	35	1	0.1	0.0	0.1	0.0	12	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	合計		62	3	3	6	1	176	61	1	5	0	0	7	0.4

大根と菊の 彩りなます	大根・根(皮むき)-生	50	9	0.2	0.1	2.1	0.7	9	12	0.1	0	0.01	0.01	6	0.0
	きく・花びら-生	5	1	0.1	0.0	0.3	0.2	0	1	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0
	刻み昆布	1	1	0.1	0.0	0.5	0.4	43	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1
	きゅうり-生	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.0
	車糖・上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
合計		23	1	0	6	1	52	27	0	6	0	0	9	0.1	
ヨーグルト ゼリー	ヨーグルト(全脂無糖)	20	12	0.7	0.6	1.0	0.0	10	24	0.0	7	0.01	0.03	0	0.0
	普通牛乳	32	21	1.1	1.2	1.5	0.0	13	35	0.0	12	0.01	0.05	0	0.0
	車糖・上白糖	7	27	0.0	0.0	6.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	レモン・果汁-生	2	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
	ゼラチン(豚)	1	3	0.9	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	もも(缶詰)・果肉(白肉種)	15	13	0.1	0.0	3.1	0.2	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	ペパーミント	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
合計		78	3	2	13	0	26	60	0	19	0	0	2	0.1	
合計		697.95	648	26.7	18.0	92.3	5.9	648	183	2.2	65	0.66	0.37	43	1.6