



# 九州女子大発!! 減塩メニュー

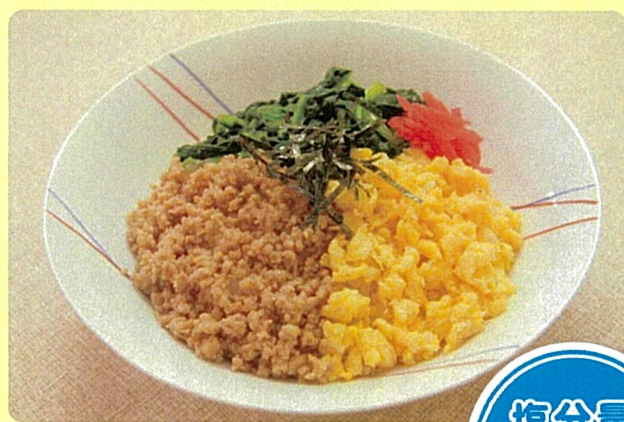
高血圧や脳卒中予防のために、病院などでは厳しい減塩食が提供されていますが、味がもの足りないとい喫食率が下がるという課題を抱えています。九州女子大学の巴美樹教授らは、うま味調味料の利用によって減塩食の味が向上することを試験で確認し、給食調理への応用を目指しています。



## 献立例 三色そばろ丼定食

- 三色そばろ丼
- お豆の色々煮
- 茄子のごまみそ和え
- 切干大根の甘酢煮
- キウイ

## 三色そばろ丼



塩分量  
0.7g

「うま味調味料」で検索!

### 材料(4人分)

- |              |              |        |            |
|--------------|--------------|--------|------------|
| 米            | 2合           | ほうれん草  | 2/3束(120g) |
| 水            | 適量           | みりん    | 小さじ2/3     |
| 卵            | 1・1/2個分(80g) | しょうゆ   | 小さじ1       |
| 砂糖           | 小さじ2/3(2g)   | うま味調味料 | 6ふり        |
| <b>A</b> 塩   | 0.8g         | 紅しょうが  | 適量         |
| うま味調味料       | 1ふり          | 刻みのり   | 適量         |
| サラダ油         | 小さじ1         |        |            |
| 鶏ひき肉         | 80g          |        |            |
| <b>B</b> みりん | 小さじ2/3       |        |            |
| しょうゆ         | 小さじ2/3       |        |            |
| サラダ油         | 小さじ1         |        |            |

### 作り方

- ① 米は洗い、ザルに上げて水気をきり、炊飯器に入れて通常の水加減で炊く。
- ② ボウルに卵を割入れ、**A**を加えてよく混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を入れて炒め、こまかいり卵を作る。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、**B**を加えて炒め合わせる。
- ④ ほうれん草はゆでて、1~2cm長さに切り、**C**を加えてあえる。
- ⑤ 丼に①のご飯をよそい、②のいり卵、③のそばろ、④のほうれん草をのせ、紅しょうが、刻みのりを添える。

