

夏は汗をかくからと塩分を多めに摂っていませんか。冷やし中華やそうめんなど麺類を食べる機会が増え、気づかない間に塩分を多く摂りがちです。

高血圧症など日ごろから減塩を心がけている人は、引き続き適切な管理が必要になります。

ゴーヤのかき揚げ

健康
レシピ

Presented by
町管理栄養士

なすとささみのサラダ

「夏の減塩レシピ」

ゴーヤのかき揚げ

【材料】4人分

むきえび	50g
焼ちくわ	1本
ゴーヤ	120g
玉ねぎ	1個
人参	80g
ごぼう	80g
天ぷら粉	120g
カレー粉	小さじ1/2
水	180cc
揚げ油	適宜

栄養成分(1人分)	
エネルギー	184Kcal
塩分	0.4g

●夏の食事における減塩ポイント

- カリウムを多く含む夏野菜を積極的に摂る。
代表的な夏野菜：きゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、なす、とうもろこし、オクラ、かぼちゃなど
- みょうがや大葉などの香味野菜で、風味を変える。
- 麺類のつゆや汁は残す。
- かつお節、いりこ、干しいたけなどのうま味を活用する。

《作り方》

- むきえびは背わたを除く。焼ちくわは輪切りにする。
- ゴーヤは縦半分に分けて種とワタを取り、薄く切る。玉ねぎ、にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにする。
- ボウルに天ぷら粉とカレー粉を入れて混ぜ、水で溶いて天ぷらの衣を作る。材料すべてをボウルに入れて混ぜ合わせ、約180℃でかき揚げにする。

ポイント

ゴーヤの苦みを、玉ねぎの甘味と焼ちくわの塩分、カレーの風味でカバーしている料理です。

●1日あたりの塩分摂取量

(令和2年4月～)

	日本人の 食事摂取基準2020	茨城県 (2016)
男性	7.5g未満	11.4g
女性	6.5g未満	9.7g

なすとささみのサラダ

【材料】4人分

なす	160g
トマト	100g
鶏ささみ	90g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
梅干し	1個
大葉	2枚

栄養成分(1人分)	
エネルギー	73Kcal
塩分	0.4g

《作り方》

- 鶏ささみは耐熱皿に入れ、フォークで数か所穴を開ける。酒をふりかけて、ふんわりラップをかけて600Wで2分加熱し、取り出して冷ましておく。
なすは縦に切り込みを入れ、ラップに包み、600Wで2分加熱する。
そのあと氷水を張ったボウルに入れて1分程冷やす。
- ささみは縦に粗く割く。なすはヘタを切り落とし、縦半分に分けたあと1cm幅に切る。トマトは食べやすい大きさにザク切りにする。大葉はせん切りにする。
- ボウルにAと、たたいた梅干しを入れ、よくかき混ぜる。
- お皿に②を盛り、上から③をかける。仕上げに、せん切りにした大葉をのせる。

ポイント

すべて電子レンジ調理で作れる簡単サラダです。鶏ささみはツナ缶に変えても美味しくいただけます。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



茨城町立図書館

☎ 029-240-7131 (直通)

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの 新着本

新刊1



あふれる家
(中島 さなえ 著)

明日美の家は、つねに人があふれている。バンドマンのトキオ、薬剤師のアキちゃんら両親の友達だけでなく、見知らぬ人が平気で寝泊まりする。父は放浪中、母は入院中。小4の明日美は、一風変わった大人たちに彩られ、奇妙でファンタスティックな夏休みを過ごす。故・中島らも父としてつづ著者の自伝的長篇小説。

新刊2



夜の向こうの蛹たち
(近藤 史恵 著)

小説家の織部妙は順調にキャリアを積み一方、どこかに退屈さも感じていた。そんなとき、美人作家として話題の新人、橋本さなぎの処女作に衝撃を受ける。しかし、文学賞のパーティで対面したさなぎの完璧すぎる受け答えになぜか幻滅してしまう。織部の興味を惹いたのは橋本の秘書である初芝祐という女性だった。

イベント情報

※予定が変更になる場合があります。

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

8月8日(土) 午後2時～
8月22日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

8月27日(木) 午前10時30分～
※8月13日はお休みです。

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆様のご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2020年8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3休	4	5	6	7	8
9	10休	11	12	13	14	15
16	17休	18	19	20	21	22
23休	24休	25	26	27	28	29
30	31休					

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



黙示
(今野 敏 著)



ボニン浄土
(宇佐美 まこと 著)



連のゆくえ
(梶 よう子 著)



親孝行レシピ
(館野 鏡子 料理)



うどんできた!
(加藤 休三 作)



ありくんとかえるくん
(ようふ ゆか 作)



きつねのしっぽ
(おくはら ゆめ 作)



まちがいない名探偵
(杉山 亮 作)