

秋はおいしいものがいっぱい、つい食べ過ぎていませんか？品数が増えると、同時に塩分も多くなってしまいます。今回は、無理なく減塩をするポイントとレシピを紹介します。

さばのドライカレー

健康
レシピ

鶏もも肉のトマト煮込み

Presented by
町管理栄養士

「ラクラク減塩レシピ」

さばのドライカレー

【材料】4人分

さば水煮缶	200 g
玉ねぎ	1 個
エリンギ	2 本
グリーンピース	30 g
にんにく	1 片
しょうが	1 片
カレー粉	大さじ 1
油	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
ご飯	600 g

栄養成分(1人分)
エネルギー 494Kcal
塩分 0.6g

ラクラク減塩♪3つのポイント

- ①無塩トッピングを利用する。
 - ・コク&香ばしさ → ごま油、ナッツなど
 - ・酸味 → 酢、柑橘類など
 - ・香り → ねぎ、青じそ、ハーブ類など
 - ・辛味 → 唐辛子、カレー粉、ラー油など
- ②減塩調味料はこっそり使う。
 - 例) ラベルはそのままに、中身だけ減塩調味料に変える。少しづつ減塩調味料を取り入れ、薄味に慣れる。
- ③外食は前後の食事で調整する。
 - 例) 昼食にラーメンを食べたいときは夕食は汁物を無くす など

ポイント

カレー粉が加わることで風味豊かになり、減塩につながります。さば缶の代わりにツナ缶でもOKです。

【作り方】

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りが立ってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAと、さば缶を汁ごと加える。さばの身をヘラでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③に、ご飯、グリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。

鶏もも肉のトマト煮込み

【材料】4人分

鶏もも肉	200 g
ごぼう	120 g
しめじ	60 g
キャベツ	1 枚
トマト水煮缶 (カットタイプ)	100 g
にんにく	1/2 片
オリーブオイル	小さじ 1/2
水	1/2 カップ
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

栄養成分(1人分)
エネルギー 174Kcal
塩分 0.6g

ポイント

トマトには旨味成分が含まれているので、調味料が少なくても物足りなさを感じない一品です。

【作り方】

- ① 鶏もも肉、キャベツを一口サイズに切る。ごぼうは縦半分の3cm長さに切り、水にさらして水けをきる。しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、鶏もも肉とごぼうを加え炒める。色づいてきたら水を加え、蓋をし、中火にかける。
- ③ ごぼうがやわらかくなったら、しめじ、キャベツ、トマト水煮、Aを加えて、具材がしんなりするまで煮る。
- ④ 最後に蓋をとって汁気をとばす。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

おすすめの[★]新着本

新刊1



老父よ、帰れ (久坂部 羊 著)

45歳の好太郎は老人ホームから認知症の父・茂一を自宅に引き取ることにした。認知症専門クリニックの宗田医師の講演で心打たれたからだ。好太郎は介護の基本方針を立ててはりきって取り組むのだが…。懸命に介護すればするほど空回りする、泣き笑い「認知症介護」小説。

新刊2



手のひらの楽園 (宮木 あや子 著)

職業に関わる学科が揃う「仕事を学ぶための高校」でお母さんを癒すためエステティシャンを目指す友麻。家は貧乏で、肝心のお母さんは行方不明でも、楽しい学園生活を満喫中！世間の価値観に縛られず、自分のやり方で幸せを探す彼女がたどり着いた場所とは。

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131 (直通)
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/



イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

10月12日(土) 午後 2時～
10月26日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

10月10日(木) 午前10時30分～
10月24日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。

古雑誌等を無料で差しあげます

図書館所蔵の2～3年ほど経過した古雑誌などを差しあげます。

- ▶期間 10月25日(金)～11月7日(木) ※開館日
- ▶時間 午前9時30分～ ※数に限りがありますので、
- ▶場所 図書館入口 無くなり次第終了します。

図書館カレンダー

2019年10月の休館日

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

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



五つ数えれば 三日月が (李 琴峰 著)



しゅくだい かけっこ (福田 岩緒 作)



将軍の子 (佐藤 巖太郎 著)



ふみきりかかんくん (斉藤 洋 作)



小説 天気の子 (新海 誠 著)



だれでもおんど (サトウ マサノリ 作)



内臓脂肪を 減らす食べ方 (工藤 孝文 著)



じいじが迷子に なっちゃった (城戸 久枝 著)