

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。また、夏に比べて冬は味覚感度が下がり、普段より濃い味を好む傾向があります。濃い味の食事は、高血圧につながるので注意が必要です。塩分を足さずに調味料を工夫して、おいしく食べられるレシピをご紹介します♪

健康
レシピ

揚げない酢鶏



ほうれん草とまいたけのしょうがナムル



健康テーマ
「冬の減塩レシピ」

揚げない酢鶏

- 【材料】4人分
- 鶏もも肉 280g
 - 片栗粉 大さじ1
 - 玉ねぎ 50g
 - ピーマン 60g
 - 赤パプリカ 30g
 - 黄パプリカ 30g
 - しいたけ 30g
 - 水 1/2カップ
 - ケチャップ 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - こしょう 少々
 - 片栗粉 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - 白ごま 適量

- 【作り方】
- 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまがす。玉ねぎはくし型切りにする。ピーマンとパプリカは乱切りにする。しいたけは一口大に切る。
 - フライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。
 - 鶏肉をいったん取り出し、玉ねぎを透き通るまでしっかりといためたら、ピーマン、パプリカ、しいたけを加えて、さっといためる。
 - よく混ぜたAの調味料を加え、とろみがつくまで煮たら、鶏肉を戻し、ひと煮立ちさせる。
 - 器に盛り付けて、白ごまをふる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 148kcal
塩分 1.0g

ポイント
鶏肉は片栗粉をまがすことによって、味が絡みやすくなり、あんには減塩のため酢をきかせています。うま味のあるしいたけを使い、白ごまを仕上げにかけると風味をよくしています。

ほうれん草とまいたけのしょうがナムル

- 【材料】4人分
- ほうれん草 300g
 - まいたけ 200g
 - しょうが 20g
 - ごま油 大さじ1
 - ポン酢しょうゆ 大さじ1

- 【作り方】
- ほうれん草は食べやすい長さに切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。それぞれゆで、水気をしっかりとる。
 - しょうがを千切りにする。
 - ボウルに①、②、Aを入れ、よく和える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 55kcal
塩分 0.3g

ポイント
香味野菜であるしょうがを使用し、ごま油で風味をよくしているので、少ない塩分でもおいしく味わうことができます。

check

町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

おいしく減塩ポイント

- 香辛料や香味野菜を利用する
香辛料：こしょう、唐辛子、カレー粉
香味野菜：しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、みょうが、わさび
- 酸味を利用する
酢、レモンやすだちなどの柑橘類
- 風味のある食材を利用する
海苔、ごま

1日の食塩摂取の目標量

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
高血圧症：6.0g未満
厚生労働省
日本人の食事摂取基準
(2020年版)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/
携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

スマートフォン用



図書館カレンダー
1月の休館日は、
1~3日(年始休館)、8日(月)、15日(月)、18日(木)、22日(月)、28日(日)、29日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



真夜中法律事務所
(五十嵐 律人 著)

その日から僕は、死者が視えるようになったのである――。それは暗い夜のことだった。検事である僕・印藤累は、夜道に立ち尽くす幽霊の存在に気づいた。動揺する僕の前に現れたのは「案内人」を自称する親しげな青年・架橋昂。彼はこの世に未練を遺す幽霊を、ある場所に導くというのだ。それは真夜中にだけ開かれている弁護士事務所……その名は「深夜法律事務所」という。

新刊2



山ぎは少し明かりて
(辻堂 ゆめ 著)

瑞ノ瀬村に暮らす佳代、千代、三代の三姉妹は、美しい自然の中を駆けまわり元気に暮らしていた。豊かな自然を讃えた山々の景色が、佳代たちを包み込み、見守ってくれていた。あるときそんな瑞ノ瀬村に、ダム建設計画の話が浮上する。佳代たちの愛する村が、湖の底に沈んでしまうという。佳代は夫の孝光とともに故郷を守ろうと懸命に反対運動に励むが……。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

1月13日(土) 午後2時～2時30分
1月27日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

1月11日(木) 午前10時30分～11時
1月25日(木) 午前10時30分～11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

11月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

- 砂時計 (香納 諒一 著)
- スピノザの診察室 (夏川 草介 著)
- 野火、奔る (あさの あつこ 著)
- マリスアングル (誉田 哲也 著)
- アンと幸福 (坂木 司 著)

【児童図書の部】

- うがいライオン (ねじめ 正一 作)
- おかしなゆき ふしぎなこおり (片平 孝写真・文)
- おやおや、おやさい (石津 ちひろ 文)
- ぐりとぐらのえんそく (中川 李枝子 文)
- こたつ (麻生 知子 作)

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



デウスの城
(伊東 潤 著)



ともぐい
(河崎 秋子 著)



こちら空港警察
(中山 七里 著)



思い出の肩籠
(佐藤 愛子 著)



このほん
(かげやま とおる 作)



ムーミンロールの冬
(トーベ・ヤンソン 原作)



はざまの万華鏡写真館
(廣嶋 玲子 作)



どんなくるまにのりでしょう?
(鈴木 まもる 作)