

「減塩」にはさまざまな病気を予防する効果が期待できます。「減塩習慣」を身につけ、継続することがとても大切です。取り入れやすいものから無理なく始めてみませんか。

健康 レシピ

マーボー大根

長いものポテトサラダ

健康テーマ
「減塩レシピ」

マーボー大根

【材料】 4人分

材料	4人分
大根	400g
豚ひき肉	100g
赤パプリカ	100g
にんにく	1片
水	300cc
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
万能ねぎ	少々

《作り方》

- ① 大根は皮をむき、1.5cm角に切り、パプリカは1.5cm角の色紙切り、にんにくはみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉とにんにくをいためる。
- ③ ②に大根をいため合わせ、水と鶏がらスープを加える。煮立ったら中火にし、アクをとりながら10分程煮る。
- ④ ③にパプリカと合わせ調味料Aを加え5分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 仕上げにごま油を加え、万能ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	103kcal
塩分	1.0g

ポイント

大根にはカリウムが多く含まれています。仕上げにごま油をかけることで、風味がよくなり減塩に効果があります。

長いものポテトサラダ

【材料】 4人分

長いも	400g
きゅうり	1本
にんじん	40g
塩	少々
玉ねぎ	40g
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ3
わさびチューブ	小さじ1

《作り方》

- ① きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにし、塩もみをする。玉ねぎは薄切り、ハムは短冊切りにする。
- ② 長芋は皮をむき、2cm角程度に切る。水をかぶるくらいに加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして10分程ゆでる。
- ③ 長芋に火が通ったら、湯を捨てる。中火で1～2分間加熱し、火を止めて鍋を揺すり、粉がふいた状態にする。
- ④ ③の粗熱がとれたら、Aの調味料を混ぜ合わせ、①を加え、よく和える。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	223kcal
塩分	0.8g

ポイント

長芋をゆでて粉吹きにすると、生とは違った味わいになります。わさびの辛味が味のアクセントになります。

「減塩習慣」を継続するポイント

<作るとき>

- ・調味料は計量して使う
- ・香辛料や香味野菜を活用する
- ・旬の食材を取り入れる
- ・酸味のある食品や調味料を活用する

<食べるとき>

- ・減塩調味料を活用する
- ・カリウムや食物繊維を摂取する
- ・漬物や汁物の摂取量を減らす
- ・外食や加工食品の摂取量を減らす

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)

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

7月の休館日は、1日(月)、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



万両役者の扇

(蟬谷 めぐ実 著)

江戸森田座気鋭の役者・今村扇五郎にお熱のお春は、女房の座を狙い芝居小屋で偶然見かけた人物に近づく。饅頭売り、衣装の仕立て師、木戸芸者、自称天才髪師、そして扇五郎の妻…芸を追求してやまない扇五郎に関わった面々の人生の歯車がゆっくりと狂い出していたある日、若手役者の死体があがる。下手人として疑いの目を向けられた扇五郎だが――。

新刊2



鬼の哭く里

(中山 七里 著)

終戦直後、岡山県津山市姫野村で起きた惨殺事件。人口300人にも満たないこの限界集落は、令和の現在も70余年前の呪縛を恐れていた。村人6人を惨殺した巖尾利兵衛の呪いにより、数年に一度、村にある鬼哭山から利兵衛の咆哮が轟き、仇なした者を殺すというのだ――。一人の男が東京から移住してきたことをきっかけに、呪いの犠牲者と思しき死者が出てしまい……。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

7月13日(土) 午後2時～2時30分
7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)

7月11日(木) 午前10時30分～11時
7月25日(木) 午前10時30分～11時
※夏まつりスペシャル版

図書館「おとぎのくに」で開催します。

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- Cha Tea紅茶教室の26レッスン
- 技法別に学ぶ季節のフラワーリース
- 名作椅子の解体新書 PART2
- ぼくはティディベアやさん
- みんなで描こう黒板アート
- キミならどう解決する？SDGs人権編
- わくわく料理部
 - ①人気のおかずを作ろう
- わくわく料理部
 - ②お昼ごはんを作ろう
- わくわく料理部
 - ③お弁当を作ろう
- ふわもこ動物刺繍

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



12歳から始める
心が折れない技術
(堀田 秀吾 著)



娘が巣立つ朝
(伊吹 有喜 著)



グリフィスの傷
(千早 茜 著)



シャドウプレイ
(ジョセフ・オコーナー 著) (シルヴィー・ジェルマン 著)



小さくも重要な
いくつもの場面



中高生のための
小説のつくりかた
(田中 哲弥 監修)



もぐちゃんのおさんぼ
(たかどの ほうこ 作)



ねがいの木
(岡田 淳文)



学校に行かない僕の学校
(尾崎 英子 作)



ねずみくんからの
おくりもの
(なかえ よしを 作)