

毎月20日は“いばらき美味しおDAY（減塩の日）”です。茨城県は心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も、国が定める目標量を大幅に超えています。この日を機会に“おいしく減塩”に取り組みましょう！



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



図書館カレンダー
2月の休館日は、3日(月)、10日(月)、17日(月)、20日(木)、23日(日・祝)、24日(月)です。

ミートボールのトマト煮

健康
レシピ

ほうじ茶竜田揚げ

健康テーマ
「減塩レシピ」

ミートボールのトマト煮

- 【材料】4人分
- 鶏ひき肉 200g
 - 木綿豆腐 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り) 100g
 - パン粉(乾) 大さじ4
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 小松菜 200g
 - 玉ねぎ(薄切り) 100g
 - エリンギ 2本
 - トマトピューレ 400g
 - めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 - 水 200cc
 - オリーブオイル 大さじ1
 - プレーンヨーグルト 100g

- 【作り方】
- ザルにキッチンペーパーを敷いて、ヨーグルトの水気を切る。
 - ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、16等分にして丸める。
 - 小松菜は3cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして、薄切りにする。
 - フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を並べる。空いているところに、③の玉ねぎとエリンギを加え、いためる。
 - 焼き色がついたら、Bを加え、沸騰したらふたをして煮る。小松菜を加えて、さらに煮る。
 - 器に盛り付け、①のをせる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 251kcal
塩分 0.9g

ポイント
トマトの旨みを引き立たせるために、隠し味でめんつゆを使用しています。

ほうじ茶竜田揚げ

- 【材料】4人分
- 鶏もも肉 320g
 - ほうじ茶パック 1パック
 - 水 100cc
 - 白だし 大さじ3
 - 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - 梅肉チューブ 大さじ1強
 - 片栗粉 50g
 - キャベツ 120g
 - にんじん 20g
 - 油 適量

- 【作り方】
- 鍋に水を入れ、沸騰したらほうじ茶パックを入れ、弱火で5分煮出す。煮出したものを火からおろし、粗熱をとったら冷蔵庫で10分冷やす。
 - 鶏もも肉は一口大に切る。キャベツは千切り、にんじんは薄切りにする。
 - ボウルに①、鶏もも肉、Aを入れ、30分ほど漬けておく。
 - 余分な水気をきり、片栗粉をまぶしたら、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - キャベツとにんじんを盛り付け、ほうじ茶竜田揚げを添える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 296kcal
塩分 0.7g

ポイント
片栗粉をつける際には、水気をしっかりときってから、まぶしましょう。ほうじ茶の香りが香ばしい一品です。

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)

おいしく減塩するコツ

- しょうゆやソースはかけずにつける！
- 麺類の汁は残す！
- 減塩食品を活用しよう！
- 栄養成分表示をたしかめよう！



食塩摂取量の比較

| | 茨城県民現状 | 目標量 |
|-------|--------|--------|
| 男性 | 10.9g | 7.5g未満 |
| 女性 | 8.9g | 6.5g未満 |
| 高血圧の方 | | 6.0g未満 |

男性は3.4g 女性は2.4g 多い！！

現状値：令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

おすすめ新着本

新刊1



さよなら校長先生
(瀧羽 麻子 著)

第三小学校の校長として、長く地域に尽力した高村正子さんが亡くなった。生前勤めた学校で「高村正子先生を偲ぶ会」が開かれることに。教え子、友人、同僚……生前、彼女と関わっていた人々が偲ぶ会に持ち寄るための思い出の品を準備しながら、高村先生からもらった言葉や教えを振り返る。一人の女性教師と周囲の人々との交錯を、温かな筆致で描いた感動作。

新刊2



皇后は闘うことにした
(林 真理子 著)

妹の友人に恋焦がれ、ようやく結婚目前まで漕ぎつけた久宮朝融王は、彼女にまつわる“ある噂”を耳にし、強引に婚約を破談にした。(「論言汗の如し」)
徳川家の若き未亡人・実枝子は、喧嘩の絶えなかった夫・慶久が妾との間に遺した子に愛情を注げず苦悶していた。(「徳川慶喜家の嫁」)
読む者を圧倒する“心の内”が綴られる。これまで描かれたことのない、衝撃の短編集。

◆新刊・新着本のご案内



暗号の子
(宮内 悠介 著)



張良
(宮城谷 昌光 著)



はじめて学ぶ哺乳類
(山本 俊昭 著)



最近
(小山田 浩子 著)



書楼甲堂 霜夜
(京極 夏彦 著)



となりのヤングケアラー
(村上 靖彦 著)



猫と考える動物のいのち
(木村 友祐 著)



まさきの虎
(濱野 京子 作)



フルイコいねが
(安東 みさえ 著)



ぼくの中にある光
(カチャ・ペーレン 作)