

健康をめざしたレシピのご紹介♪

～健康テーマ「減塩レシピ」～



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！

おいしく減塩するコツ

- ①「しょうゆやソースはかけずにつける！」
- ②「麺類の汁は残す！」
- ③減塩食品を活用しよう！
- ④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

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>

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥器に盛り付け、①をのせる。

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>

- ①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。
- ②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。
- ③ボウルに①、鶏もも肉、Aを入れ、30分ほど漬けておく。
- ④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。
- ⑤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。

ひとくちメモ!

～ バランスよく食べましょう ～

食べ物は栄養素の働きから3つのグループに分類されます。

【赤】体をつくるもとになる

肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品など

【黄】エネルギーのもとになる

米、パン、めん類、いも、砂糖、油脂類など

【緑】体の調子を整えるもとになる

野菜、きのこ類、果物など

この3色を意識しながら、バランスよく食べるように心掛けましょう!



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。

