

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「冬の減塩レシピ」～

冬は鍋料理や味の濃い食事が増えることで、塩分摂取量が多くなりがちです。塩分の摂りすぎは、血圧を上げる原因となります。血圧が高めの方は一年を通して、塩分を意識しなければなりませんが、特に冬は寒さと食生活の変化が重なって注意が必要です。そこで調理をする際の減塩ポイントとレシピをご紹介します。

◎減塩のポイント

- だしのうま味を活用する（昆布、かつお節、干ししいたけなど）
濃いめのだしを使うと、塩分が少なくともおいしく仕上がります。
- 酸味を利用する（酢、レモン、ゆずなど）
さわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。
- 香りを利用する（しそ、にんにく、しょうがなど）
香りがアクセントになります。
- 減塩しょうゆ・みそを利用する
減塩調味料はおいしさはそのままで塩分を減らすことができます。
- 香辛料を利用する（カレー粉、唐辛子、わさびなど）
料理に香り、辛味を加えると、薄味でも満腹感が得られます。
- 調味料は「かけず」に直前に「つける」
塩分を加えずに調理し、食べる時に表面に味付けをすると、塩分を感じやすくなります。



高野豆腐のそぼろ丼

材料	4人分
高野豆腐	4個
だし汁（かつお節）	100cc
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1・小さじ1
しょうが	1かけ
いんげん	80g
卵	4個
みりん	大さじ1・小さじ1
塩	少々
ごはん	600g

ポイント

塩分を少なくするために、かつお節のうま味やしょうがを効かせています。

＜作り方＞

- 鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えて蓋をし、火を止めて3~4分おく。湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
- しょうがはみじん切りにする。鍋にAと①を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで、時々混ぜながら煮にする。
- 鍋に湯を沸かし、いんげんを2分ほど茹で、斜め薄切りにする。
- 溶きほぐした卵にBを加え、混ぜ合わせる。フライパンに流し入れ弱火にかけ、菜箸で手早くかき混ぜる。
- 器にごはんを盛り、②と③、④をのせる。



栄養成分（1人分）

エネルギー 444kcal

塩 分 1.5 g



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。

