

## 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。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

1. **だしのうま味を活用する**（昆布、かつお節、干しいたけなど）  
濃いめのだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。
2. **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。
3. **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。
4. **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塩分を減らすことができます。
5. **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。
6. **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
A	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
B	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＞

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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 1.5g



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。

