

健康  
レシピ

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。

高野豆腐のそぼろ丼

【材料】 4人分

A

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

80 g

卵

4 個

B

みりん

大さじ 1・小さじ 1

塩

少々

ごはん

600 g

【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。

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

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  
https://www.lib.t-ibaraki.jp



図書館カレンダー  
1月の休館日は、1日(木)～3日(土)、5日(月)、12日(月)、15日(木)、19日(月)、25日(日)、26日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



オーロラが見られなくても  
(近藤 史恵 著)

新刊2



みずいらず  
(染井 為人 著)

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

1月10日(土) 午後2時～2時30分  
1月24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)

1月8日(木) 午前10時30分～11時  
1月22日(木) 午前10時30分～11時

誠文堂新光社寄贈本の紹介

○スコーン研究所  
○インコがほんとうの家族になる  
○温故知新 Vol.2  
○減農薬で防げて治せる 草花・多肉・観葉植物の病害虫  
○編んでつくる下田直子のビーズワークバック  
○フランス人が家庭で作る3種のソース。  
○ビックリ！もりのなか



1月8日(木)の1歳6か月児健診受診者にセカンドブックの絵本注文チケットをプレゼント！オリジナル絵本を作ってみませんか？



◆新刊・新着本のご案内

新刊続々

犯人と二人きり  
(高野 和明 著)

豊臣家の包丁人  
(木下 昌輝 著)

ちゃぶ台ぐるぐる  
(群 ようこ 著)

世界はきみが思うより  
(寺地 はるな 著)

シークレットオブシークレッツ上  
(ダン・ブラウン 著)

ゆき  
(三浦 太郎 作)

魔法のつららペン  
(山崎 ナオコーラ 作)

お元氣部屋へようこそ  
(安田 夏菜 作)

おれたちはギロンする  
(安田 夏菜 作)

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひめまの杜 ☎029-240-8321  
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募集  
入居者

募集  
職員



グループホームひめま ☎029-240-8117  
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田

15 2026.1 広報 いばらき

2026.1 広報 いばらき 14