



## 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。

### 高野豆腐のなべろ丼

#### 【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	80g
	卵	4個
B	みりん	大さじ1・小さじ1
	塩	少々
	ごはん	600g



栄養成分(1人分)  
エネルギー 444kcal 塩分 1.5g

#### 【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。

#### 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。

#### ◎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、塩分が少なくて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に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、薄味でも満足感が得られます。
- 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。

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。

【問い合わせ】健康増進課

029-240-7134 (直通)



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。



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

募  
入  
居  
集  
職  
員



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

# みんなの図書館

## おすすめ新着本

新刊1



新刊2



### オーロラが見られなくても

(近藤 史恵 著)

美しい街を歩いて、未知の料理と出会い、自分のためだけに時間を過ごす旅。壁も屋根も、街全体が真っ青でまるで夢の中に迷い込んでしまったような、モロッコのシャフシャウエン。二十七歳の岬はここに「自分を少し捨てて」やってきた。グラスにあふれんばかりの生のミントと熱くて甘い緑茶を注いだミントティーや、帽子のような鍋に入ったレモンとチキンのタジン。初めての景色と料理に出会った岬に、予想外の事態が起こり…。人生に疲れた5人に心地よい風が吹く。おいしくて幸せな旅の短編集。

### みずいらず

(染井 炳人 著)

最近、夫が六歳の長男にだけ冷たくなった気がする…。佐藤綾子は離婚歴があり、前夫の間に迷い込んでしまったような、モロッコのシャフシャウエン。二十七歳の岬はここに「自分を少し捨てて」やってきた。グラスにあふれんばかりの生のミントと熱くて甘い緑茶を注いだミントティーや、帽子のような鍋に入ったレモンとチキンのタジン。初めての景色と料理に出会った岬に、予想外の事態が起こり…。人生に疲れた5人に心地よい風が吹く。おいしくて幸せな旅の短編集。

◆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)



### ちやぶ台ぐるぐる

(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・シークレット上

(ダン・ブラウン 著)



リチャード・スキャリーのせかいでいちばんのクリスマスえほん!  
(リチャード・スキャリー 著)



ゆき  
(三浦 太郎 作)



魔法のつららペン  
(山崎 ナオコーラ 作)



お元気部屋へようこそ  
(安田 夏菜 作)



おれたちはギロンする  
(安田 夏菜 作)

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。

## 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成してみませんか?

