

健康づくり

かんたん

ヘルシー

減塩レシピ

鹿児島県では、人口10万人当たり**全国平均の1.5倍**もの方が、毎年、**脳卒中**で亡くなっています。また、高齢者が要介護や寝たきりになる原因の第1位も**脳卒中**です。

脳卒中の発症を防ぐためには、**食塩**を減らして、**高血圧**を予防することが重要です。

県と県栄養士会では、**食塩少なめ**、**野菜たっぷり**、**脂質控えめ**で家庭で簡単に作れるレシピを県民の皆様からご応募いただき、**かんたんヘルシー減塩レシピ**を選定しました。この中から、**優秀賞**を受賞した3つのレシピをご紹介します。

なお、**県のホームページ**に計18種類のレシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

検索サイト(Yahoo, googleなど)で **鹿児島県減塩レシピ** で**検索**してください

《お問い合わせ先》鹿児島県 保健福祉部 健康増進課 TEL099-286-2717

虹色の朝

優秀賞



栄養成分 (1人あたり)

エネルギー 170kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 10.0g
炭水化物 11.7g
食物繊維 3.6g

食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

A [卵 2個
牛乳 大さじ2
塩麹 10ml

しらす干し 大さじ2
えのきたけ 1袋(70g)
にんじん 小1本(70g)
オクラ 小4本(30g)
ミニトマト 8個(80g)
オリーブ油 小さじ2

作り方

- ① にんじんはせん切りにし、オクラは斜め切りする。しらす干しはさっと湯通しする。えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、えのきたけを軽く炒める。
- ③ ②の上になんじん、オクラ、ミニトマトを重ねる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、野菜の上からまわしかける。
- ⑤ しらす干しをのせ、弱火にし、フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。

3分から5分でできるおしゃれな朝食のメニューです。我が家では季節の野菜(自家菜園)を使い毎日作って楽しんでいます。この一品で野菜がたっぷりいただけます。
レシピ作成/松山真知子様(霧島市)

和風根菜シチュー

優秀賞



材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	90g
A	清酒 小さじ1
	食塩、こしょう 各少々
にんじん	50g
れんこん	40g
さといも	90g
大根	80g
ごぼう	50g
生しいたけ	2枚
和風だし汁	200ml

B	豆乳(無調整) 200ml
	練りごま(白) 大さじ1/2
麦みそ	20g
さやえんどう	4枚(6g)
ごま油	大さじ1
食塩	小さじ1/5
黒こしょう	適量
水溶きかたくり粉	
	かたくり粉 大さじ1/2
	水 大さじ1/2

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	290kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	12.7g
炭水化物	26.9g
食物繊維	5.8g

食塩相当量 2.1g

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。Bは混ぜ合わせておく。
- ② にんじん、れんこん、さといも、大根、ごぼうを乱切りにする。生しいたけは4等分、さやえんどうはさっと塩ゆでし、斜め切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を入れて軽く炒める。②を加えてさらに炒める。
- ④ ③に和風だし汁を入れて煮立ったらアクを取り、ふたをして中火で煮込む。火が通ったら、Bを加え、みそを溶き入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。食塩、こしょうで味を調え、さやえんどうを散らす。

※好みで七味唐辛子をかける

根菜たっぷりでヘルシーな和風シチューです。調味にみそを使うことにより、やさしい味わいの中にコクが出て美味しくなります。根菜類は食物繊維が多く、ビタミン、ミネラルも豊富で胃腸の調子を整えます。

レシピ作成/上山友子様(鹿児島市)

とろろみぞれで野菜のグリル

優秀賞



材料 (2人分)

かぼちゃ	40g
さつまいも	40g
なす	1/2本(50g)
まいたけ	1/2株(50g)

ピーマン(青)	1個(25g)
ピーマン(赤)	1個(25g)
たれ	
	大根 50g
	ながいも 50g
	甘酢(市販) 大さじ1
	果汁(カボスまたはレモン) 小さじ1

作り方

- ① スライスしたかぼちゃ、さつまいもをレンジで2~3分竹串が通るまで加熱する。
- ② なすは縦に切り、まいたけは小分けにする。青・赤ピーマンは種を取り、半分に切る。
- ③ ①②をグリルで加熱し、こんがり焼き色を付ける。
- ④ 大根をおろし、ながいもは酢水に4~5分漬け、スライサーで細かくせん切りにする。
- ⑤ ④に甘酢と果汁を合わせる。

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.4g
炭水化物	20.9g
食物繊維	3.6g

食塩相当量 0.2g

大根おろしと甘酢の酸味、果汁の香りをいかし、食塩少なめでもおいしく手軽にいただけます。ながいものトロみでソースがまとまるため、味をしっかりと感じるができます。

レシピ作成/橋本慶子様(鹿児島市)