

かんたんヘルシー
減塩レシピ
QRコード

おいしく・気軽に・ヘルシーに

かごしま減塩レシピ

VOLUME 02

一般の方から投稿
していただいたレシ
ピをまとめました!
ぜひホームページ
をご覧ください。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

主菜・卵類

虹色の朝 ～夏野菜のオープンオムレツ～



《ひとくち健康メモ》夏バテ予防に、旬のオクラを積極的に食べましょう!

材料(2人分)

- オクラ 小4本(30g)
 - しらす干し 大さじ2
 - えのきたけ 1袋(70g)
 - ミニトマト 8個(80g)
 - にんじん 小1本(70g)
 - オリーブ油 大さじ2
- A
- 卵 2個
 - 牛乳 大さじ2
 - 塩麹 10ml

作り方

1. にんじんはせん切りにし、オクラは斜め切りにする。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。

【POINT】

3分から5分でできるおしゃれな朝食のメニューです。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)】

鹿児島島の旬の食材を使用し、塩分は控えめ・おいしさはたっぷりの減塩レシピをご紹介します。

食塩摂取量の目標(成人男女平均)は、1日あたり8グラム未満。これに対して、鹿児島県民の食塩摂取量は、1日あたり10・3グラムです。目標に近づくため、食塩を1日2グラム減らした食生活を心がけ、生活習慣病をおいしく予防しましょう。

今回使用する旬の食材はオクラです。オクラは、食物繊維・銅・マグネシウム・葉酸などの栄養成分を含む夏野菜です。鹿児島県のオクラの出荷量は全国第一位を誇り、なかでも指宿市は全国一の産地として知られています。オクラ独特のネバネバ成分には弱った胃をサポートする働きがあり、夏バテ予防にぴったりの食材です。

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

