

かんたんヘルシー
減塩レシピ
QRコード一般の方から投稿
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

おいしく・気軽に・ヘルシーに

かごしま減塩レシピ

VOLUME 04

とろろみぞれで野菜のグリル

副
菜

《食塩を無理なく減らすポイント》 漬け物は即席漬けで酢の利用を!

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|---------------|
| ● かぼちゃ 40g | [たれ] |
| ● さつまいも 40g | ● 大根 50g |
| ● なす 1/2本(50g) | ● ながいも 50g |
| ● まいたけ 1/2株(50g) | ● 甘酢(市販) 大さじ1 |
| ● ピーマン(青) 1個(25g) | ● 果汁(カボスまたは |
| ● ピーマン(赤) 1個(25g) | 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、半分切る。
3. 1, 2. 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、スライサーで細くせん切りにする。
5. 4. に甘酢と果汁を合わせる。

【POINT】

大根おろしと甘酢の酸味、果汁の香りを生かし、食塩少なめでもおいしく手軽にいただけます。ながいものとりみでソースがまとまるため、味をしっかりと感ずることができます。【レシピ作成/橋本慶子様(鹿児島市)】

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長芋です。長芋は、じねんじょや大和芋などと同じ山芋の一種で、栄養素としてミネラルの1つである銅を含んでいるのが特徴です。鹿児島島の郷土菓子「かるかん」も古くから原材料としてこの山芋が用いられています。

長芋を使い、脂質はひかえめでお野菜をたっぷり摂れるヘルシーな一品を紹介します。

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