

# かごしま 減塩レシピ

Vol.13



## スパイシー卵の花

\*食塩を無理なく減らすポイント!  
減塩タイプのめんつゆを使用すると  
塩分を更に減らせます。

### 材料 (2人分)

- ・おから 25g
- ・たまねぎ 40g
- ・にんじん 20g
- ・えのきたけ 20g
- ・枝豆(冷凍) 10g
- ・ツナ缶(油漬け) 30g
- ・豆乳(無調整) 60ml
- ・カレー粉 小さじ1/4(0.5g)
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ1・1/3
- ・小ねぎ 1本(2g)



### 作り方

- 1 おからは耳たぶくらいのかたさになるように水またはだし汁を入れて混ぜ合わせる。にんじん、たまねぎ、えのきたけは粗いみじん切りにする。
- 2 深めのフライパンにツナ缶を入れ、その油でにんじん、たまねぎ、えのきたけを炒める。
- 3 しんなりしたらおからを加え、カレー粉を加えて炒める。
- 4 豆乳とめんつゆを入れ、ふつふつしたら火を弱め、水分が飛ぶまで混ぜながら煮る。仕上げに枝豆を入れ、小ねぎを散らす。  
※お好みで黒こしょうを少々加える。

### Point

豆乳を使っているのでヘルシーです。豆乳の代わりに牛乳を使えばカルシウム強化にもなります。カレー粉を効かせることで、調味料控えめでもおいしくいただけます。【レシピ作成/琉幸代様(伊仙町)】

### 減塩レシピ集



かんたんヘルシー  
減塩レシピ  
QRコード

栄養成分	1人あたり
エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.8g
炭水化物	8.0g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.5g

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

食物繊維たっぷり!  
ヘルシー食材「おから」  
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。  
今回使用する注目の食材は「おから」です。別名「卵の花」「きらす」ともいわれています。大豆の搾りかすである「おから」には、食物繊維がごぼうの約2倍とたっぷり含まれており、コレステロールはゼロというとてもヘルシーな食材です。お総菜からお菓子まで、幅広く使えます。