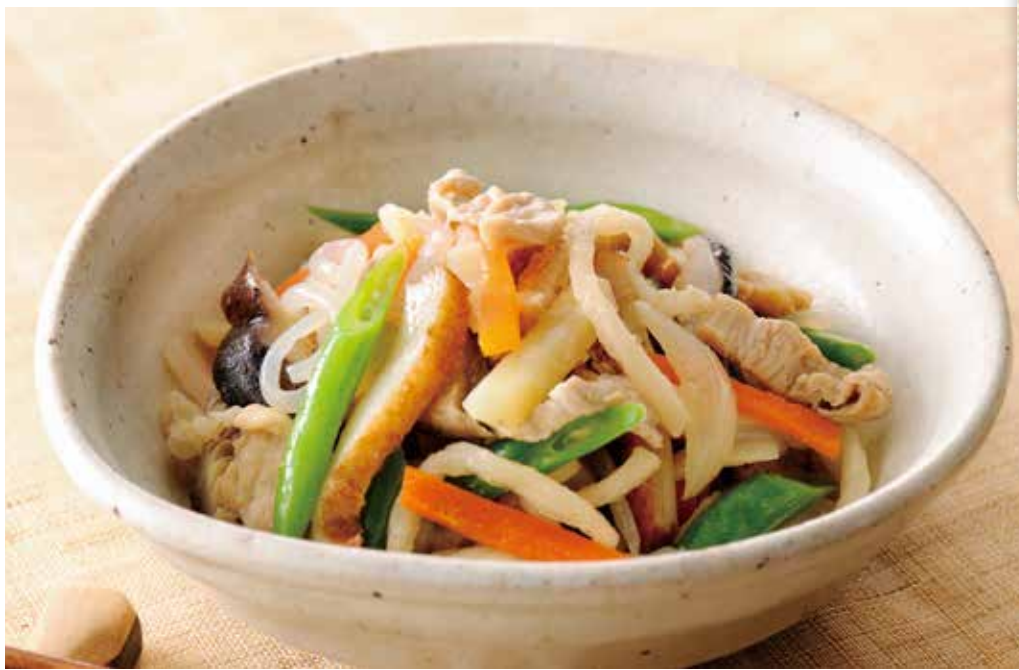


かごしま 減塩レシピ

Vol.18



Point

切干し大根のほかに、じゃがいものせん切りを加えることで、食感が変化し、ボリュームが増します。また濃いめのだし汁を使うことで、調味料を抑えることができます。材料をから炒りして調理すること、油揚げ、さつま揚げは湯をかけてから使うことで脂質を控えることができます。

【レシピ作成／松窪久美子様（鹿児島市）】

切干し大根のうま煮

*食塩を無理なく減らすポイント！

「うすくちしょうゆ」より「こいくちしょうゆ」、「こいくちしょうゆ」より「減塩しょうゆ」で調理すると塩分を減らせます。

材料（2人分）

- | | | |
|-------------|------------|---------------------|
| ・豚もも肉 20g | ・じゃがいも 70g | |
| ・油揚げ 15g | ・乾しいたけ 2g | |
| ・さつま揚げ 15g | ・切干し大根 12g | |
| ・しらたき 20g | A | |
| ・たまねぎ 50g | | ・ざらめ糖 小さじ1/2 |
| ・にんじん 30g | | ・うすくちしょうゆ 小さじ1弱(5g) |
| ・さやいんげん 10g | | ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2 |
| | | ・清酒 小さじ1/4 |

作り方

- 切干し大根は洗って、乾しいたけと一緒に戻し、ザルにあげる。乾しいたけはせん切りにする（戻し汁はだし汁として使う）。
- 油揚げとさつま揚げはさっと湯をかけて、せん切りにする。ほかの材料もせん切りにする。さやいんげんはさっと塩ゆでして斜め切りにする。
- 材料をから炒りしながら炒めて、戻し汁を加えAで調味し、汁けがなくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加える。

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	130kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.7g
炭水化物	18.1g
食物繊維	3.4g
食塩相当量	0.8g

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

食物繊維が豊富
保存も便利な「切干し大根」

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「切干し大根」です。細切りした大根を天日干ししたもので、低エネルギーで旨味と栄養素がぎゅっと凝縮されている食材です。カルシウムや食物繊維、鉄分は、生の大根と比較するとどれも10倍以上含まれています。もみ洗いして、たっぷりの水で戻してから調理しましょう。

広告

わが殿の居所、ここに有り。



WORLD HERITAGE
SENGAN-EN

世界遺産
名勝

仙巖園・尚古集成館

入場料 / 大人 1,000円 小人 500円
入場時間 / 8:30~17:30(年中無休)
TEL / 099-247-1551 www.senganen.jp