

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 01

主菜・魚介類

トロピカルきびなご南蛮



《ひとくち健康メモ》 高血圧の方は、お塩を控えめにしましょう!

材料(2人分)

- きびなご 80g
- 赤パプリカ 20g
- パイナップル(缶詰) 40g
- たまねぎ 30g
- えのきたけ 40g
- アスパラガス(グリーン) 1本(20g)
- ミントマト 4個(60g)

A…
合わせ酢

- 酢 大さじ2
- 水 大さじ1
- 砂糖 大さじ2/3
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

1. たまねぎは薄切りに、えのきたけは半分に、赤パプリカ、アスパラガス、パイナップルは一口大に切る。ミントマトは薄切りにする。
2. A(合わせ酢の材料)を混ぜ合わせ、レンジで30秒温める。
3. えのきたけ、赤パプリカ、アスパラガスはさつと茹で、たまねぎと一緒に2.に加える。
4. きびなごは頭とワタを取り、塩水できれいに洗い、さらに水洗いし、水気を拭く。
5. テフロン加工のフライパンにフライパン用シートを敷き、4.を焼く。熱いうちに3.に加え、味をなじませる。
6. 盛り付ける直前にパイナップルを加える。
*好みで小口切りした赤とうがらしを加える。

【POINT】

酢を使ってしょうゆの食塩量を減らし、パイナップルを入れて酢の酸っぱさを消しました。
【レシピ作成/若藤桜様(鹿屋市)】

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きびなごです。イワシと同じニシン科の小魚で、一年中捕れますが旬は初夏。県内のさまざまな地域で水揚げされ、なかでも甞島、種子島は日本有数の産地です。ガラス細工のように透き通ったその見た目から、「海の玉石」とも称されています。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	100kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	0.6g
炭水化物	14.0g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.8g