

おいしく・気軽に・ヘルシーに

かごしま減塩レシピ

VOLUME 09

減塩レシピ集



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。



かんたんヘルシー減塩レシピQRコード

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

とうがんとサラダ豆の寄せ物

副菜



《食塩を無理なく減らすポイント》 しょうゆを酢やだし汁などで割って使うと、食塩を上手に減らせます。

材料(2人分)

- えび 2尾(20g)
 - 干しいたけ 1g
 - 清酒 少々
 - にんじん 10g
 - とうがん 250g
 - さやいんげん 10g
 - サラダ豆(市販) 35g
- A [
- だし汁 100ml
 - うすくちしょうゆ 小さじ1強(4ml)
 - みりん 大さじ2分の1
- B [
- 粉寒天 2g
 - 水 100ml
- C [
- 粉ゼラチン 2g
 - 水 小さじ1
- <たれ>
- 酢 小さじ1
 - しょうが汁 小さじ1
 - こいくちしょうゆ 小さじ1

作り方

- 皮をむいたとうがん、水で戻した乾しいたけ、1cm角に切ったにんじんに、Aを加え煮る。
- さやいんげんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- えびは背ワタを取り、食べやすい大きさに切って清酒をふる。
- 粉寒天は水を加えて(B)火にかけてよく溶かし、3.のえびを入れる。火を止めてから、水でふやかした粉ゼラチン(C)と1、2、サラダ豆を加える。
- 型に入れて冷やし固める。
- たれをつけていただく。

【POINT】 とうがんの意外な食べ方です。ヘルシーであり、冷やし固めることによって見た目も涼しげです。しょうが汁と酸味を加え味を調えました。

【レシピ作成/東郷はるみ様(奄美市)】

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とうがんです。サッパリとした口当たりが特徴のとうがんは、鹿児島県を代表する夏野菜の一つです。とうがんは、その95%が水分で、100グラムあたり16キロカロリーと低カロリー。味は控え目でクセがないので、いろいろな料理法が楽しめます。今回は、冷たくしていただく料理ですので、口あたりもよく見た目も涼しげで、暑い時期にぴったりです。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	80kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.0g
炭水化物	12.2g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	0.9g