

おいしく・気軽に・ヘルシーに

かごしま減塩レシピ

VOLUME 10

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

主菜・魚介類

きのこたっぷり、秋鮭の野菜あんかけ



《食塩を無理なく減らすポイント》 香辛料を上手に使用して、味に変化をつけましょう！

材料(2人分)

- 秋鮭 50g×2
 - たまねぎ 30g
 - しめじ 20g
 - えのきたけ 40g
 - 生しいたけ 1枚(20g)
 - ピーマン 10g
 - にんじん 30g
 - 清酒 大さじ1
 - こしょう 少々
 - かたくり粉 少々
 - 鶏がらスープの素 小さじ3分の1
 - 水 150ml
- A
- こいくちしょうゆ 小さじ1と2分の1
 - みりん 小さじ1
 - 清酒 大さじ2分の1
 - 酢 大さじ2分の1
- <水溶きかたくり粉>
- かたくり粉 小さじ1
 - 水 小さじ1
 - 柚子こしょう 少々

作り方

- 秋鮭は食べやすい大きさに切り、清酒とこしょうをふり、しばらく置く。
- 1の水気を拭いて、かたくり粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ピーマン、たまねぎは細く切る。生しいたけは食べやすい大きさに切る。にんじんは型ぬきし茹でる。しめじは小房に分け、えのきたけは根元を切る。
- 鶏がらスープの中に3を加え、中火にかけ、全体に火が通ったらAで調味する。
- 柚子こしょうを溶き混ぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 器に2を盛り、5をかける。

【POINT】 柚子こしょうのパンチがきいて、薄味でもおいしい秋の野菜あんかけです。
【レシピ作成/志戸恵美様(南九州市)】

鹿児島県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原木しいたけです。しいたけは腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素であるビタミンDや旨味成分のグアニル酸を多く含んでいます。また、低エネルギーな食品ですので、メタボを気にされる方にもたっぷりお使いいただけます。

鹿児島県では、自然の力を生かして栽培する原木しいたけの生産が盛んです。菌床栽培のものとは比べ、肉厚な食感にしっかりとした味と香りが特徴的です。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	170kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	7.2g
炭水化物	11.6g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.2g