

切り昆布ごはん 薄切り肉の黒酢豚 温しょうがスープ フルーツのヨーグルトがけ

切り昆布ごはん

【1人分栄養素量：エネルギー259kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 0.6g、食塩相当量 0.1g】

【材料（4人分）】

- ・米：2合
- ・切り昆布：1g
- ・だしパック：1袋

【作り方】

- ①米を洗い、炊飯器の釜に入れる。
- ②水を2合の目盛りまで入れる。切り昆布を加え、全体を軽くまぜる。
- ③だしパックを米の上のせて、炊飯する。

だしパックを一緒に炊き込むだけで、簡単に炊込みごはんができます。
だしの香りを活用し、塩分不使用です。切り昆布は、食物せんいが豊富です。



薄切り肉の黒酢豚

【1人分栄養素量：エネルギー160kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 5.1g、食塩相当量 1.1g】

【材料（4人分）】

- ・豚肉もも薄切り：160g
(しゃぶしゃぶ用)
- ・塩：少々
- ・酒：小さじ1
- ・片栗粉：適量
- ・ねぎ：20g
- ・しょうが：8g
- ・にんじん：1本(120g)
- ・たまねぎ：1/2個(120g)
- ・れんこん：120g
- ・ピーマン：3個(80g)
- ・油①：大さじ1
- ・油②：小さじ1
- ・黒酢：60ml
- ・さとう：大さじ1と1/3
- ・水：60ml
- ・しょうゆ：大さじ1と1/3

【作り方】

- ①材料を切る。調味料の準備をする。
 - ・ねぎ、しょうが：みじん切り
 - ・にんじん、れんこん：皮をむいて、半月切り
 - ・たまねぎ：くし切り
 - ・ピーマン：乱切り
 - ・調味料類：分量どおり量って、全てまぜ合わせておく。
- ②豚肉に塩、酒で下味をつける。15分程度置いたら、肉を広げて片栗粉をまぶす。ねぎ、しょうがを上置いて端からくるくる巻いて、半分に切る。
- ③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、②の豚肉を焼く。焼けたら、一度取り出す。
- ④豚肉を焼いたフライパンの余計な油をキッチンペーパーで拭き取り、油小さじ1を入れる。中火にかけ、野菜を入れて炒める。やや火がとおってきたら、調味料類を加えて煮詰める。野菜がやわらかくなったら、③の豚肉をフライパンに戻し、からめながら炒める。

薄切り肉を使用し、噛みきりやすくしています。野菜もたっぷりとれます。
ねぎやしょうがなどの香りや黒酢の酸味を活用し、塩分ひかえめでも満足感があります。



温活しょうがスープ

【1人分栄養素量：エネルギー57kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 1.6g、食塩相当量 0.6g】

【材料（4人分）】

- ・はくさい：280g
- ・こまつな：120g
- ・えのき：80g
- ・絹ごしとうふ：200g
- ・片栗粉：小さじ2
- ・水①：大さじ1と1/3
- ・水②：600ml
- ・おろししょうが：小さじ1
- ・しょうゆ：小さじ2
- ・がらスープ素：小さじ1

【作り方】

- ①材料を切る。
 - ・はくさい：食べやすい大きさに切る。
 - ・こまつな：3cmの長さに切る。
 - ・えのき：石突きを取り、半分の長さに切る。
- ②なべに水600mlとがらスープ素を入れ、火にかける。沸とうしたら、野菜類を入れて煮る。野菜が煮えたら、とうふ、しょうが、しょうゆを加える。再沸とうしたら、火を止める。
- ③片栗粉に水大さじ1と1/3を加えて、水溶き片栗粉を作る。②に加えて、まぜる。再び火にかけ、とろみをつける。

しょうがの香りを活用し、塩分ひかえめです。

はくさいには、ビタミンCが豊富で、しょうがは体を温めますので、免疫力アップも期待でき、風邪予防にもおすすめです。



フルーツのヨーグルトがけ

【1人分栄養素量：エネルギー101kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 1.6g、食塩相当量 0.1g】

【材料（4人分）】

- ・キウイフルーツ：2個
- ・バナナ：2本
- ・プレーンヨーグルト：200g

【作り方】

- ①材料を切る。
 - ・キウイフルーツ：皮をむいて、いちょう切り。
 - ・バナナ：皮をむいて、5mm幅の輪切り。
- ②フルーツを器に4等分に分け、ヨーグルトをかける。

キウイフルーツとバナナには、カリウムが豊富です。カリウムは、体に入ったナトリウム（食塩）を体の外に出すはたらきがあります。カリウムは、野菜や果物に多く含まれます。



食塩相当量は、1日

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

を目標にしましょう！

※現状では、茨城県民の1日の食塩平均摂取量は、男性11.2g、女性9.4gです。（平成28年度国民健康栄養調査より）目標値よりも、はるかに多くの食塩を摂取している方が多くいます。

食塩を多く摂取すると、血圧が高くなる傾向にあります。高血圧の状態が長く続くと、脳梗塞や心筋梗塞などの循環器疾患を引き起こし、命の危険がある可能性もあります。急にうす味にしても続きません。「減塩の工夫」ひとつでもチャレンジしてみませんか？