

塩分を減らして、邑楽町に笑顔を増やす

減塩 レシピ

塩分を減らす理由

塩分を摂りすぎると体内で塩分濃度のバランスをとるため血管内に水分も同時にとりこまれます。血管内に水分が増えると血液量が増えて、その血液を流すために高い圧力が加わります。すなわち高血圧になるのです。高血圧の状態が続くと血管壁の内側がダメージを受けてもろくなったり、柔軟さが失われて硬くなったりと動脈硬化になりますので、それを防ぐために、塩分を控えましょう。

1人分 塩分1.0g エネルギー369kcal

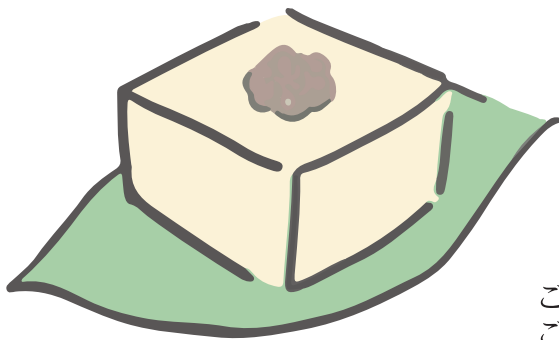
チーズで塩分カット **海老グラタン** (4人分)

| | |
|---------------------|------------|
| マカロニ | 200g |
| 玉ねぎ | 中1個 (120g) |
| むき海老 | 120g |
| マッシュルーム | 3個 (40g) |
| 小麦粉 | 大さじ3弱 |
| 牛乳 | 240ml |
| コンソメ | 4g |
| スキムミルク | 大さじ4 |
| バター | 大さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ (スライスの場合) | 80g 1枚 |



作り方

1. マカロニは塩を使わずに時間通り、ゆでます。
2. 玉ねぎを縦に切って2~3mmにスライスします。マッシュルームは4~5mmにスライス。
3. フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎをしんなりする程度に炒め、むき海老とマッシュルームも加え、さらに炒めます。
4. 全体に軽く火が通ったらバターと小麦粉を加えて混ぜ、混ざったら牛乳を少しずつ加えます。
5. コンソメ、スキムミルクを加えて溶かしホワイトソースは完成です。
6. マカロニとホワイトソースをフライパンで混ぜグラタン皿に盛り付けてピザ用チーズを散らします。
7. オーブントースターで8~14分焼く。



ごまドレじゃない、
ごまだれで楽しむ

1人分 塩分0.2g エネルギー84kcal

豆腐のごまだれがけ (4人分)

| | |
|--------|-----------|
| 絹ごし豆腐 | 1丁 (280g) |
| 玉ねぎ | 小1/4個 |
| トマト | 小1/2個 |
| 枝豆 | 10さや |
| ☆砂糖 | 大さじ1/2 |
| ☆しょうゆ | 大さじ1/3 |
| ☆白練りごま | 大さじ1・1/3 |
| ☆だし汁 | 大さじ1・1/2 |
| ☆白すりごま | 大さじ1・1/3 |

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
2. トマトは5mm角に切る。
3. ☆を合わせてたれをつくる。
4. 豆腐に玉ねぎ、トマト、枝豆をのせ☆をかける。

塩分は1日 男性 7.5g 女性 6.5g を目安に

1人分 塩分1.0g エネルギー204kcal

黒酢で風味豊かに
高野豆腐で健康に

黒酢酢豚 (4人分)



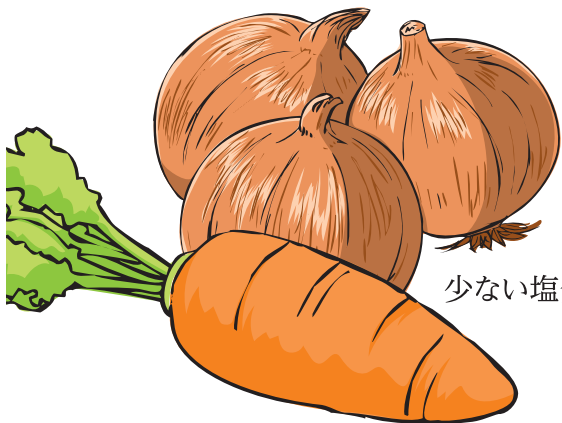
- 豚もも肉(薄切り).....160g
- 高野豆腐.....2枚(32g)
- 片栗粉.....大さじ1・1/3
- たけのこ水煮.....小1個(100g)
- 玉ねぎ.....小1個(100g)
- ピーマン.....2個
- 赤パプリカ.....1/2個
- 黄パプリカ.....1/2個
- 油.....大さじ1・1/3
- ☆黒酢.....大さじ4
- ☆砂糖.....大さじ2
- ☆しょうゆ.....大さじ1・1/3
- ☆酒.....大さじ1・1/3

【水溶き片栗粉】

- 片栗粉.....大さじ1・1/3
- 水.....大さじ1・1/3

作り方

1. 水で戻した高野豆腐の水気を切り、一口サイズ切ります。豚もも肉を巻きつけ、片栗粉を全体にまぶす。
2. たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは乱切りに切る。
3. フライパンに油をひき、1を入れて焼く。全体に焼き色が付いたら一度取り出す。
4. フライパンに2を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
5. 3をフライパンに戻し入れ☆の調味料を加えひと煮立ちさせる。
6. 水溶き片栗粉を回し入れ火を通しとろみをつける。



少ない塩分で、楽しむサラダ

1人分 塩分0.3g エネルギー72kcal

にんじんのサラダ (4人分)

作り方

- にんじん.....中2本(240g)
- 玉ねぎ.....小1/4個
- 干しレーズン.....20粒
- ☆オリーブ油.....大さじ1・1/3
- ☆酢.....大さじ2/3
- ☆塩.....小さじ1/5
- ☆こしょう.....少々

1. にんじんは1~2mmの千切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
2. にんじん、玉ねぎ、レーズンを鍋に入れ、大さじ3の水を入れ火にかける。
3. 沸騰直前で火を止める。
4. ボールにあけ粗熱をとったら☆を入れ少し混ぜ合わせる。