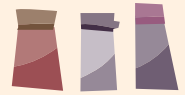


# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～1食の塩分“2g”で美味しく食べる～

1日の食塩の摂取目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満となっています。実際は塩分を多くとっている人がほとんどで、高血圧等の生活習慣病から脳・心臓・腎臓の疾患へと移行してしまう原因となっています。

最近では外食や惣菜等にも食塩相当量が表示されていますので、自分が口にするものの塩分量を確認してみましょう。

エネルギー：472kcal	脂質：7.6g
たんぱく質：19.9g	食塩：1.8g



## 🍴 さつま芋ご飯

材料（4人分）

米……………200g さつま芋 ……………40g

## 🍴 車麩の甘辛煮

材料（4人分）

車麩……………8個 だし汁 ……………200cc  
片栗粉…………12g みりん ……………20cc  
しょうゆ ……12cc 深ねぎ ……………200g  
ごま油 ……………12g ゆで卵 ……………2個

作り方

- ①車麩はだし汁に漬けて戻しておく。
- ②①に片栗粉をつけて、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ③深ねぎは2、3cmに切って、フライパンに油をひき、くたくたになるまで焼く。
- ④みりん、しょうゆを加熱し、②③を入れ、味をなじませる。
- ⑤器に盛り、ゆで卵をのせる。

## 🍴 チンゲン菜と人参の煮浸し

材料（4人分）

チンゲン菜 ……120g 人参 ……………40g  
出し汁 ……120cc みりん ……………8cc  
しょうゆ ……12cc

作り方

- ①チンゲン菜は茹でて2cmくらいに切る。
- ②人参は千切りにする。
- ③鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れ、煮立ってきたらチンゲン菜と人参を入れる。

## 🍴 ブロッコリーのゆず味噌和え

材料（4人分）

ブロッコリー… 200g  
ゆず……………少々

タレの材料  
味噌……………8g  
みりん…………12cc  
出し汁…………60cc

作り方

- ①ブロッコリーは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を合わせてたれを作る。
- ③ゆずは刻んでおく。
- ④①をを器に盛り、②をかけ、③をのせる。

## 🍴 柿なます

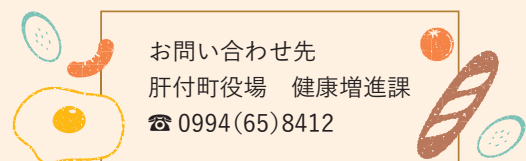
材料（4人分）

柿……………120g  
大根……………80g

甘酢の材料  
酢……………15cc  
砂糖……………5g  
塩……………1.5g

作り方

- ①大根は千切り、柿はいちょう切りにする。
- ②①を甘酢で和える。



お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412