

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日の塩分の摂取目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。

しかしながら、実際は塩分を目標量よりも多く摂取している人が多く、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：455kcal	脂質：9.1g
たんぱく質：21.4g	食塩：1.7g

✂️雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200g 雑穀……………20g

✂️ロール白菜

材料（4人分）

白菜……………8枚 ハーブソルト……………4g
豚もも薄切り肉 320g だし汁……………600cc
片栗粉……………30g

作り方

- ①白菜を茹でる。
- ②白菜の上に豚もも薄切り肉を広げて、片栗粉をまぶし、きっちり巻く。
- ③鍋に②をならべて、だし汁を入れて加熱する。
- ④ハーブソルトを加えて煮含める。

✂️大根ときのこの柚子和え

材料（4人分）

大根……………120g みりん……………20g
人参……………40g 塩……………1.2g
生しいたけ……40g 柚子果汁……………20cc
しめじ……………40g 柚子皮千切り……適量

作り方

- ①大根、人参は千切りにして塩をふる。
- ②生しいたけはスライス、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③②を鍋に入れ、みりんを加えて加熱する。
- ④①の水を切り、③を入れて調味料で和える。



✂️ごぼうのワイン煮

材料（4人分）

ごぼう……………200g ワインビネガー……………20g
赤ワイン……………20g しょうゆ……………7cc

作り方

- ①ごぼうは皮をこそいで薄く切り、酢水にさらす。
- ②①の水気をきって鍋に入れ、調味料を加えて加熱し汁気をとばす。

✂️さつま芋のおろし煮

材料（4人分）

さつま芋……………120g
大根……………80g

甘酢の材料

酢……………20cc
砂糖……………7g
塩……………2g

作り方

- ①さつま芋は皮ごと5mm角に切り、水にさらして茹でる。
- ②大根をすりおろし、①を入れて甘酢で和える。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412