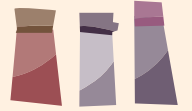




# 栄養士さんが教える『やさしお極旨レシピ』



エネルギー：460kcal 脂質：10.6g  
たんぱく質：22.5g 食塩：1.7g

～なぜ減塩なのか～

塩分の摂りすぎは心臓や腎臓に負担をかけます。健診結果などから、肝付町は今後、慢性腎臓病（CKD）患者の増加が予測されます。

腎臓に負担をかける生活習慣を見直し、予防に取り組むことが大切です。その第一歩は「減塩」です。

無形文化遺産にも登録された和食の基本である“だし（うま味）”を上手に活用し、少ない調味料でも美味しくいただく工夫をしましょう。また自分の適正体重を知り、体重管理を行う事も大切です。

自分の体格や活動量に見合った量以上を食べる事を避け、予防できる病気を予防しましょう。

## 🍴 もち麦ごはん

材料（1人分）

米 . . . . . 50 g  
麦 . . . . . 5 g

## 🍴 大根と豚肉のうま煮

材料（1人分）

大根 . . . . . 50 g  
人参 . . . . . 30 g  
しめじ . . . . . 10 g  
だし汁 . . . . . 100 cc  
豚もも . . . . . 60 g  
みりん . . . . . 5 cc  
しょうゆ . . . . . 3 cc  
生姜 . . . . . 少々  
いんげん . . . . . 10 g

作り方

- ①大根と人参は乱切りにして、しめじは石づきを取ってほぐしておく。生姜は千切りにする。
- ②いんげんはゆでて2cmくらいに切っておく。
- ③大根、人参、しめじをだし汁で柔らかく煮る。
- ④フライパンにみりん、しょうゆ、生姜を入れ、肉を加えて加熱する。
- ⑤④を③の鍋に加えて味を含ませる。
- ⑥いんげんを入れ器に盛り付ける。



お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係

☎ 0994(65)8412

## 🍴 キャベツの酢の物

材料（1人分）

キャベツ . . . . . 30 g  
人参 . . . . . 5 g  
もやし . . . . . 10 g  
甘酢 . . . . . 5 g  
かつお節 . . . . . 1 g

作り方

- ①キャベツ、人参は千切りにする。
- ②もやしは洗い、①と一緒にゆでて水気をきっておく。
- ③②を甘酢とかつお節で和える。

★甘酢の作り方★

酢：砂糖：塩 = 10：3：1

## 🍴 里芋のチーズ焼き

材料（1人分）

里芋 . . . . . 50 g  
ちりめんじゃこ . . . . . 2 g  
とろけるチーズ . . . . . 10 g

作り方

- ①里芋は皮をむいて一口大に切りゆでておく。
- ②フライパンに里芋を並べてちりめんじゃこをふり、チーズをのせて加熱する。（オーブンで焼いても可）
- ③チーズが溶けたら出来上がり

## 🍴 りんご

材料（1人分）

りんご . . . . . 1/8切