

かんたんヘルシー
減塩レシピ
QRコード

おいしく・気軽に・ヘルシーに

かごしま減塩レシピ

VOLUME 03

一般の方から投稿
していただいたレシ
ピをまとめました!
ぜひホームページ
をご覧ください。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

主菜・肉類

にがうりの肉詰め 銀あんかけ



《食塩を無理なく減らすポイント》 味噌汁は、1日1回具だくさんで!

材料(2人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ● にがうり 1本 | [あん] |
| ● 鶏ささみひき肉 60g | ● 清酒 小さじ1 |
| ● 生しいたけ 20g | ● 薄口しょうゆ 小さじ1 |
| ● 根深ねぎ 40g | |
| ● しょうが 5g | [水溶きかたくり粉] |
| ● 清酒 小さじ1 | ● かたくり粉 小さじ2/3 |
| ● 食塩 少々 | ● 水 小さじ2/3 |
| ● かたくり粉 小さじ1/2 | |

作り方

1. にがうりはスプーンで中をよくくり抜き、さっと熱湯に通す。
2. 生しいたけ、根深ねぎ、しょうがはみじん切りにし、鶏ささみひき肉とAを入れてよく練る。
3. 1.のにがうりに2.を詰め込み、適当な幅に切る。
4. 3.をひたひたの湯で茹でる。肉詰めが煮えたら、取り出す。残った煮汁を少し煮詰め、薄口しょうゆ、清酒を加えて味を調え、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
5. 器ににがうりの肉詰めを盛り、あんをかける。
*好みで、ゆずの皮、かいわれだいこんなどを添える。

【POINT】

にがうりのほのかな苦みがアクセントで薄味でもおいしくいただけます。
肉詰め材料はお好みの野菜や香辛料をいろいろ加えてアレンジできます。
【レシピ作成・横道ゆかり様(肝付町)】

鹿児島島の旬の食材を使用し、塩分は控えめ・おいしさはたっぷり減塩レシピをご紹介します。

食塩摂取量の目標(成人男女平均)は、1日あたり8グラム未満。これに対して、鹿児島県民の食塩摂取量は、1日あたり10・3グラムです。目標に近づくため、食塩を1日2グラム減らした食生活を心がけ、生活習慣病をおいしく予防しましょう。

今回使用する旬の食材はにがうりです。にがうりは葉酸とビタミンCを豊富に含む野菜です。温暖な気候に恵まれる鹿児島県では県内各地で栽培が盛んで、本県のにがうり出荷量は全国第三位。

近年では家庭の軒先のグリーンカーテンとしても人気が高まっています。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	60kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	0.2g
炭水化物	5.6g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.8g