

かんたんヘルシー
減塩レシピ
QRコード一般の方から投稿
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

おいしく・気軽に・ヘルシーに

かごしま減塩レシピ

VOLUME 05

和風根菜シチュー

主菜・肉類



《食塩を無理なく減らすポイント》 しょうゆは、かけるより「つける」を習慣にしましょう。

材料(2人分)

● 鶏もも肉(皮なし) 90g	● 食塩 小さじ1/5
● にんじん 50g	● 黒こしょう 適量
● れんこん 40g	
● さといも 90g	A [● 清酒 小さじ1
● 大根 80g	● 食塩、こしょう 各少々
● ごぼう 50g	
● 生しいたけ 2枚	B [● 豆乳(無調整) 200ml
● 和風だし汁 200ml	● 練りごま 大さじ1/2
● 麦みそ 20g	<水溶きかたくり粉>
● さやえんどう 4枚(6g)	● かたくり粉 大さじ1/2
● ごま油 大さじ1	● 水 大さじ1/2

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。Bは混ぜ合わせしておく。
2. にんじん、れんこん、さといも、大根、ごぼう、生しいたけを食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にごま油を熱し、1を入れて軽く炒める。2を加えてさらに炒める。

4. 3.に和風だし汁を入れて煮立ったらアクを取り、ふたをして中火で煮込む。火が通ったら、Bを加え、みそを溶き入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。食塩、こしょうで味を整え、さっと塩ゆでし、斜め切りにしたさやえんどうを散らす。
*好みで七味唐辛子をかける。

【POINT】 根菜たっぷりでもヘルシーな和風シチューです。調味にみそを使うことにより、やさしい味わいの中にコクが出て美味しくなります。

【レシピ作成/上山友子様(鹿児島市)】

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の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原木しいたけです。しいたけは、ビタミンB₂、D、食物繊維などを多く含む食材です。中でも、ビタミンDは骨の代謝に深く関係があり、骨粗鬆症予防のためにもたっぷり摂りたい食材です。

鹿児島県は原木しいたけの生産が盛んで、全国でも有数の産地です。菌床栽培と比べ、風味が良く、肉厚でしっかりとした食感を楽しめるのが特徴です。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	290kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	12.7g
炭水化物	26.9g
食物繊維	5.8g
食塩相当量	2.1g