



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 06

豆乳うどん

丼物・麺類



《食塩を無理なく減らすポイント》 しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使いましょう。

材料(2人分)

- | | | |
|---------------------------|---|------------------|
| ● 豚もも肉 90g
(しゃぶしゃぶ用8枚) | A | <スープ> |
| ● にんじん 30g | | ● 豆乳(無調整) 200ml |
| ● 根深ねぎ 60g | | ● 麦みそ 14g |
| ● みずな 40g | | ● うすくちしょうゆ 小さじ2 |
| ● 乾しいたけ 1枚 | | ● だし汁(濃いめ) 240ml |
| ● ゆでうどん 2玉
(150g×2) | | |

作り方

1. にんじんはせん切りにし、みずなは5cm
くらいのざく切り、根深ねぎは斜めのざ
く切りにする。乾しいたけはだし汁で戻
し、せん切りにする。
2. Aを混ぜ合わせ
スープを作る。
3. うどんはさつと熱湯に
通し、豚もも肉もさつ
と茹でる。
4. 土鍋にうどんを入れ、具材をバラ
ンスよく並べ、スープをまわしかける。
火にかけ、ひと煮立ちさせる。

【POINT】 みそを控え目にする代わりに、豆乳と濃いだし汁でコクと風味
をプラスすることで、食塩が多くなりがちなめん料理をおいしく
いただけます。

【レシピ作成/正徳千恵様(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にんじんです。温暖な気候
の鹿児島県では、冬場でも露地ものを供給できる産地
として指宿や川辺、曾於地域などで盛んに栽培されて
います。にんじんは、カロテン・食物繊維・カリウムな
どの栄養成分を含む緑黄色野菜です。中でも、カロテン
は免疫を高める作用があり、体調を崩しやすい季節の
変わり目には、さまざまな料理に活用したい食材です。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	320kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	6.4g
炭水化物	43.8g
食物繊維	3.9g
食塩相当量	2.3g

