

おいしく・気軽に・ヘルシーに

かごしま減塩レシピ

VOLUME 11

減塩レシピ集



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。



かんたんヘルシー減塩レシピQRコード

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

丼物・麺類

鯛茶漬け



《食塩を無理なく減らすポイント》 だし汁や香りのある食材を使うことで旨味や風味が加わります。

材料(2人分)

- 鯛 100g
- ごぼう 60g
- みずな 20g
- ご飯 100g×2
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- ごま 少々
- かつお節のだし汁 160ml

- B
- 練りごま 6g
 - 麦みそ 6g
 - 三温糖 小さじ1強(4ml)

- A
- こいくちしょうゆ 小さじ2分の1
 - 清酒 小さじ2分の1強(3ml)
 - みりん 小さじ3分の1

作り方

- 鯛はそぎ切りにし、Aで味つけする。
- ごぼうは食べやすい長さに切り、柔らかくなるまで茹でる。みずなも食べやすい大きさに切る。
- 下味をつけた鯛を、焦がさないように焼く。
- 茹でたごぼうを袋に入れ、たたいてBで和える。
- 鍋にかつお節のだし汁を入れ、こいくちしょうゆで調味する。
- どんぶりにご飯をよそい、焼いた鯛、ごぼう、みずな、ごまを盛りつける。食べる前に5.をそそぐ。
● 好みで、きざみのり、わさび、ゆずの皮などを盛りつける。

【POINT】 練りごまと麦みそで味付けしたごぼうが、食感、味付けのポイントです。ごぼうが入るので噛む回数も増え、満足感も得られます。鯛は刺身を用いてもおいしいと思います。【レシピ作成/山領美雪様(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鯛です。鯛は、日本料理の代表的な白身魚です。たんぱく質を多く含み、グルタミン酸やタウリンなどのアミノ酸を含んでいます。また、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB群の一つであるナイアシンが多く含まれています。

鹿児島県では、北薩地区、西薩地区、鹿児島湾地区で盛んに水揚げされており、県産のマダイは味・姿が良いことから、全国的に高い評価を得ています。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	340kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	8.3g
炭水化物	47.0g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.1g

