

おいしく・気軽に・ヘルシーに

# かごしま減塩レシピ

VOLUME 12

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

副菜

## 切り干し大根のポン酢和え



《食塩を無理なく減らすポイント》 しょうゆを酢やだし汁、レモン汁などで割って使います。

### 材料(2人分)

- 切り干し大根 10g
- ツナ缶(油漬) 20g
- ほうれんそう 40g
- 生わかめ 20g
- ポン酢(市販) 20g

しそやしょうが、みょうがなどの香味野菜で味に変化を付けることも、食塩を無理なく減らすことにつながります。今回は柚子の皮を天盛りに使っています。

### 作り方

1. 切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切り、さっと茹でる。ほうれんそうは茹でて切り干し大根と同じ長さに切る。生わかめはさっと洗い、熱湯を通し、2~3cmに切る。
2. ツナ缶は油をきっておく。
3. ポン酢で1.2.を和える。

【POINT】 食物繊維、カルシウム、鉄が豊富な一品です。ポン酢でさっぱりいただけます。【レシピ作成/尾上博子様(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切り干し大根です。冬場の冷たい風を利用して作られる切り干し大根は、天日干しすることで甘みが増し、栄養価も凝縮された保存食です。正常な血圧を保つのに必要なカリウム、骨や歯の形成に必要なカルシウム、また、食物繊維や鉄も豊富に含まれています。

県内でも盛んに生産されており、特に南九州市頰娃地区では、大根を寒風にさらすための巨大な「大根やぐら」が冬の風物詩となっています。

### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.3g
炭水化物	5.6g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.0g