



## 「減塩レシピ」

天然のだしのうま味ときのこのうま味で、うす味でもおいしく♪



## 鶏肉のきのこみぞれあん

| 材料           | 分量 (2人分)     | 作り方   |
|--------------|--------------|---|
| 鶏もも肉         | 140g         | ① しめじとまいたけは、食べやすくほぐしておく。<br>② 青ねぎは小口切りにする。<br>③ 大根はおろして、水気を切っておく。<br>④ 鶏肉はひと口大に切る。<br>⑤ フライパンにサラダ油を薄くしき、鶏肉を並べ、中に火が通るまで焼く。焼けたら器に盛る。<br>⑥ ⑤のフライパンをキッチンペーパーで拭き取り、だし汁、しょうゆ、みりんを入れる。煮立ったら①を入れて火を通す。<br>⑦ ⑥に③を加え、大根おろしが温まったら火を止める。鶏肉の上にかけて、②を散らす。 |
| しめじ          | 40g (1/3パック) |   |
| まいたけ         | 40g (1/3パック) |   |
| 大根           | 3cm (150g)   |   |
| だし汁 (かつお・昆布) | 150ml        |   |
| しょうゆ         | 小さじ1         |   |
| みりん          | 小さじ1・1/2     |   |
| 青ねぎ          | 1/3本         |   |
| サラダ油         | 少々           |   |



## 今月のテーマ: 減塩

## あてまるものにチェック☑してみましょ

- 干物や加工食品、練り製品を好んで食べる
- 漬物や梅干しを好んで食べる
- 外食や中食の味付けが薄いまたはちょうどよいと感じる
- 料理にしょうゆやソースなどの調味料をよくかける

※中食とは、コンビニエンスストアやスーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して食べることを言います。

あてはまるものが多いほど、塩分をとりすぎている傾向が! 下記のひと工夫を参考にし、減塩に取り組みましょ。



## 減塩のためのひと工夫

- ◇塩分を多く含むもの(干物、加工食品、練り製品、漬物など)は、食べる回数や1回に食べる量に気をつける
- ◇栄養成分表示を確認する習慣をつける
- ◇調味料は「かける」のではなく「つける」
- ◇天然のだし(昆布、かつお節、いりこなど)をとる
- ◇香味(青じそ、みょうが、しょうがなど)、酸味(酢、レモン、ゆずなど)、辛味(わさび、からし、唐辛子など)を利用する
- ◇まずは1品、うす味にする

