

健康増進計画推進キャラクター

# ケバウレジャー お役立ち情報

## 楽々♪ おいしい減塩のススメ！

塩分のこと気にしていますか？  
ちょっとした工夫で、グッと塩分摂取量が減るんです。  
今回はその工夫をご紹介します！！



### 調理の時の工夫♪『いただきま〜すの前に・・・』

- ・だしを効かせて！～うす味の方がおいしく感じるかも
- ・酸味や香りを効かせて！～塩味以外の味覚を加えて
- ・焦げ目をつけて！～香ばしさをプラス

### 食べる直前の工夫♪『いただきま〜すの後に・・・』

- ・麺類や汁物のスープを残す（味付けはそのままでも、グッと減塩）
- ・塩分の少ない調味料を使う  
～しょうゆよりソース、ソースよりケチャップが低塩分
- ・しょうゆは、「かける」より「つける」



減塩

味噌

塩

【問い合わせ】  
知覧保健センター  
Tel.0993-58-7221

## 食改さんの すこやか お薦めレシピ



### チーズつくね

栄養士から

減塩メニューですが、チーズのうま味やしその風味でおいしい一品です。しそがたくさん採れるこの時期、好みで量を増やしても良いですね♪

栄養価 1人分 ●エネルギー 152kcal ●脂質 9.4g  
●タンパク質 9.4g ●食塩相当量 0.8g

こんにちは。“食改”です！！

川辺地区の食生活改善推進員より、『チーズつくね』をご紹介します。

材料（4人分）

|        |      |          |      |
|--------|------|----------|------|
| 鶏ひき肉   | 140g | ◎薄口しょうゆ  | 小さじ2 |
| もやし    | 60g  | ◎オスターソース | 小さじ1 |
| 木綿豆腐   | 100g | 油        | 小さじ2 |
| しそ     | 4枚   | 【付け合わせ】  |      |
| ピザ用チーズ | 40g  | しそ       | 4枚   |
| 片栗粉    | 小さじ2 |          |      |
| ◎酒     | 小さじ2 |          |      |
| ◎はちみつ  | 小さじ2 |          |      |

作り方

- ①もやし、しそはみじん切りにする。
- ②ボウルに、もやし、しそ、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を入れて全体がなじむまでこね、丸く成形する。
- ③油を熱したフライパンに、②を並べて両面を焼き、◎の調味料を加えてふたをして、弱火で蒸し焼きにし、タレをなじませる。
- ④皿に、しその葉と一緒に盛り付ける。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。