

# 手軽に作れる健康食レシピ ●美味しく適塩メニュー●

私たちは**坂東市食生活改善推進協議会**です！  
「**食改さん**」・「**ヘルスマイト**」と呼ばれています



「私達の健康は 私達の手で ~のばそう健康寿命 つなごう郷土の食~」を合言葉に、地域の皆さんに食と健康の情報を発信する健康づくりのボランティアです。私達のおすすめレシピを紹介します。

## ◎食改さんの活動紹介

- 市内各地における伝達講習会
- 市のイベントへの参加
- 会員さんの研修  
(調理実習・市外研修等)



▲今年の市民文化祭には、展示・啓発で参加しました。

## 鮭入り具だくさんスープみそ仕立て 〈2人分〉

- エネルギー 446 kcal
- たんぱく質 33.9 g
- カルシウム 160 mg
- 塩分 0.8 g



### 材料

生鮭	200 g
塩	少々
じゃがいも	大 1 個
にんじん	1/5 本
ブロッコリー	1/4 株
コーン	適宜
水	1 カップ
牛乳	1 カップ
酒	大さじ 1
みそ	20 g

### 〈作り方〉

- ① 鮭は皮を取り、一口大に切り、塩をふっておく。
- ② じゃがいも、にんじんは皮をむき、厚さ 1 cmの半月切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ 鍋に水、②を入れ煮立ったら中火で8分煮る。水分をふき取った①とブロッコリー、牛乳を加え中火で煮る。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、酒、みそを入れ調味する。
- ⑥ 最後にコーンを加えて、出来上がり。

### 適塩のポイント

味噌や醤油などの調味料に牛乳を組み合わせることによって、牛乳のもつコクと旨味で美味しさを保ちながら簡単に減塩することができます。