

手軽に作れる健康食レシピ

・美味しく適塩メニュー・

ひじきと梅のまぜごはん (2人分)

●エネルギー 230 kcal ●たんぱく質 2.9g ●塩分 0.7g

材料

米……………1 カップ
芽ひじき (乾)……………6g
かつお節……………2g
梅干し (低塩)……………1 個
A { しょうゆ…小さじ 1/2
みりん……………小さじ 1
砂糖……………少々
水……………小さじ 1

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻して、水気を切っておく。
- ② 炊飯器に洗って水気を切った米と水を加え、種を取り除いた梅干しをのせて炊く。
- ③ ①とかつお節、A をフライパンに入れ、水気がなくなるまで加熱し、粗熱をとる。
- ④ ご飯が炊きあがったら、③を混ぜ合わせる。



レシピを考えたのは
「坂東市食生活改善
推進協議会」です



健康のための1日の食塩摂取目標量

(日本人の食事摂取基準 2020 版より)

・男性 7.5 g 未満 ・女性 6.5 g 未満

・適塩のポイント・

梅の酸味とかつお節のうま味を活用することで、塩分を抑えた味付けでもおいしく感じることができます。
あとからご飯に混ぜ込むことで、薄味でも味を感じやすくなり、炊き込みご飯よりも塩分が抑えられます。

私たちは坂東市食生活改善推進協議会です！
「食改さん」・「ヘルスメイト」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。