

かぼちゃのカレースープ

かぼちゃの甘さとカレーの辛さで食がすすむスープです。

材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/9玉
- 玉ねぎ……………小1/2個
- トマト……………小1/2個
- ピーマン……………1個
- ベーコン……………1枚
- サラダ油……………大さじ1/4
- 小麦粉……………大さじ3/4
- カレー粉……………大さじ1/4
- 白ワイン……………大さじ1
- コンソメ……………1/2個
- ローリエ……………1枚
- 水……………200ml
- 塩・こしょう……………少々

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎはくし形切り、トマト、ピーマンは乱切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、小麦粉、カレー粉を加えて焦げ付かないように炒める。
- ③玉ねぎ、トマトを加えてさっと炒めたら、Aとかぼちゃを加え、7~10分煮る。
- ④ピーマンを加えてさっと煮てから、塩・こしょうで味をととのえる。

1人分
エネルギー
138kcal
食塩相当量 0.9g 野菜量 145g



毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間

2021年度
減塩で
おいしい

野菜レシピ

札幌市食生活改善推進員のおすすめレシピ

かぼちゃの カレースープ



作り方は
裏面へ

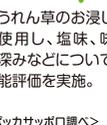
レモンでおいしく減塩

レモンの酸味が塩味をひきたて、塩分を控えることができます。

しょうゆ+レモンで検証

試験内容

- ①おしょうゆ
控えめ
- ②レモンしょうゆ
(①+レモン)

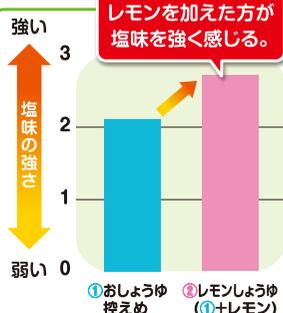


ほうれん草のお浸しに使用し、塩味、味の深みなどについて官能評価を実施。

<ポッカサッポロ調べ>

ほうれん草のお浸しにおいて、おしょうゆの量を控えて減塩したものと、同量のおしょうゆにレモンを加えたレモンしょうゆをかけた時の塩味の感じ方について比較しました。その結果、レモンしょうゆをかけた方がより塩味の感じ方が強いことがわかりました。

官能評価結果



ポッカレモン100は
レモン果汁100%、保存料無添加。
生レモンを切る手間がいらす、
手軽に使えます。



野菜をもっと食べましょう!



野菜料理を1日に何皿食べていますか?

成人の1日あたりの**野菜摂取目標量は350g以上**で、野菜のおかず5皿程度に相当します。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。野菜のおかず1皿程度です。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。

「健康さっぼる21(第二次)」では、健康づくりのために「減塩」を推進しています。

今回ご紹介しているレシピは、簡単でおいしく、食塩控えめの野菜料理ばかりです。

いつものお食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか?

<引用先:第3次札幌市食育推進計画>

※食生活改善推進員(食改)とは、各区保健センターで講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方々です。

こちらのリーフレットは札幌市広告事業により作成しています。
(札幌市保健所健康企画課 電話011-622-5151)



さっぽろ市
02-F06-21-1157
R3-2-850

きゅうり甘酢

材料(4人分)

きゅうり……………2本 塩……………1g
 にんじん……………30g レモン汁……………小さじ2
 生姜……………6g 砂糖……………小さじ2

作り方

- ①きゅうりは蛇腹切りにして等分に切り分ける。
- ②にんじんは3cm長さにして細い千切り。生姜は細かなみじん切り。
- ③ポリ袋に①と②を入れて塩を加え、きゅうりを崩さないようにさっと混ぜてポリ袋の空気をぬき、口をしぼっておく。
- ④ボウルにレモン汁と砂糖を入れ、なじませておく。
- ⑤③が、ややしんなりしたら、④に加えよく混ぜて器に盛る。



1人分
 エネルギー
 18kcal
 食塩相当量 野菜量
 0.3g 72g

にんじんラペ

1人分

エネルギー

57kcal

食塩相当量 野菜量

0.5g 75g

ラペとは…

フランス語で、せん切り、細切りなどの意味。初心者の方でもパッと作れるのが魅力です。

材料(4人分)

にんじん……………2本
 パセリ(みじん)……小さじ1

A
 酢……………大さじ2
 レモン汁……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1/2
 オリーブ油……………大さじ1
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々

作り方

- ①にんじんは皮をむき、30gをすりおろし、Aと混ぜておく。
- ②残りのにんじんは、薄く斜め切りにしてからせん切りにし、ボールに入れて塩少々(分量外)を振り入れてよく揉む。しんなりしたらさっと水で流し、キッチンペーパーを使ってしっかり水気を絞る。
- ③①と②を混ぜ、味を馴染ませる。
- ④器に盛り、パセリを散らす。



1人分
 エネルギー
 53kcal
 食塩相当量 野菜量
 0g 93g

ミニトマトのゼリー

材料(6人分)

ミニトマト……………18個 無塩トマトジュース……………200ml
 水……………250ml レモン汁……………小さじ1
 砂糖……………大さじ4
 ゼラチン……………10g

作り方

- ①ミニトマトは湯むきする。(冷凍したトマトを水につけると皮がむきやすくなります。)
- ②鍋に①のミニトマトと水、砂糖を入れ、2~3分煮て火を止め、ゼラチンを入れて溶かす。
- ③②の鍋にトマトジュース、レモン汁を加えてから器に入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④お好みでミントを飾る。



←「もう一皿、足りていますか?」

※札幌市民の野菜摂取状況や野菜の必要量についての30秒動画です。ぜひご覧ください。