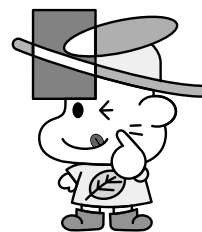


カンタンおいしい減塩レシピ♪

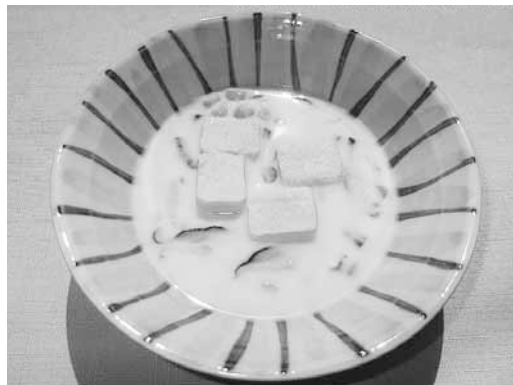
「清田区食生活改善推進員」と区役所の栄養士が考えた、簡単に作れておいしい減塩レシピです。

※「食生活改善推進員」は、食を通して地域の健康づくりを進める活動を行っています。



高野豆腐の和風ミルクスープ (エネルギー69kcal 塩分0.8g)

牛乳とみその組み合わせで塩分を抑えています。牛乳を使うことによって、不足しがちなカルシウムを補えるという効果も。インゲンの代わりにアスパラを使ってもおいしくいただけます。



－材料－(4人分)

- ・高野豆腐 1枚(約16g)
- ・インゲン 60g
- ・シイタケ 2枚
- ・コーン 80g
- ・水 400ml
- ・牛乳 200ml
- ・顆粒コンソメ かりゆ 小さじ1
- ・みそ 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ 少々

－作り方－

- ① 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
 - ② インゲンは食べやすい大きさに切り、シイタケは千切りにする。
 - ③ 鍋に①、②、コーン、水、牛乳、顆粒コンソメを入れ、中火で煮る。
 - ④ 沸騰したら弱火にし、みそ、こしょうを加える。
 - ⑤ 器に盛り、好みで粉チーズを振り掛ける。
- ☞ 高野豆腐は、みそ汁用のカットタイプを使用すると、水に戻さずにそのまま使えます。

ほうれん草ときのこのだしレモンあえ (エネルギー23kcal 塩分0.5g)

レモン汁や削り節のだし、シイタケの風味を利用してしょうゆの使用量を減らしています。清田区で生産されているほうれん草「ポーラスター」でぜひお試しください。



－材料－(4人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・シイタケ 4枚
- ①

しょうゆ	大さじ1/2
レモン果汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
- ・削り節 1/2パック

－作り方－

- ① ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、削り節を入れておく。
 - ② ほうれん草はゆで、冷水にさらしてから水気をしっかり絞り4cmの長さに切る。シイタケは石づきをとり、グリルかトースターで軽く焼き、千切りにする。
 - ③ ①を茶こしでこし、②とあえる。
- ☞ 削り節は、こさずにそのままあえてもおいしくいただけます。



減塩野菜料理教室を開催します



野菜摂取強化月間の8月に、減塩レシピで野菜をたくさん食べましょう。

内容 栄養講話「減塩の工夫」

調理実習「減塩体験！1食2.5gの献立～清田区産の野菜を使って～」

日時 8月29日(金) 10時～13時(9時45分～受け付け)

会場 清田区役所2階 保健センター栄養実習室

対象 区内にお住まいの方

定員 20人

費用 無料

申込 8月11日(月)～8月20日(水)に、電話または窓口でお申し込みください
(土・日曜日を除く)。[先着](#)

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☎889-2049

