

時にはこんなおかずはいかがでしょう？

## ～旬の食材を使った減塩レシピ～

### 鶏肉とれんこんのハニーマスタード炒め

一人あたり  
エネルギー：196kcal  
塩分相当量：0.7g



#### ◆材料（4人分）◆

鶏もも肉・・・200g	小麦粉・・・大さじ1
さつまいも・・・1/2本(150g)	オリーブオイル・・・大さじ1
れんこん・・・1個(100g)	[B]
[A]	はちみつ・・・大さじ1と1/2
塩こしょう・・・少々	<b>減塩しょうゆ</b> ・・・大さじ1
にんにく（すりおろし）	粒マスタード・・・大さじ1
・・・約1cm	レモン汁・・・小さじ2

減塩しょうゆで  
0.3g 減塩！

#### ◆作り方◆

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、A加えてる。よく揉み込み15分ほど置き、小麦粉をまぶす。
- ② さつまいもは1cm幅に切り、水にさらす。水気を切って耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する（600Wで2分）。れんこんは1cm幅の半月切り（またはいちょう切り）にし、水に10分ほど浸けた後、水気を切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ中火に熱し、①の鶏肉の皮を下にして焼く。焼いている間にBの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ③のフライパンにさつまいもとれんこんを加えて、蒸し焼きにする。
- ⑤ 食材に火が通ったら、Bの調味料を加えて炒める。器に盛り付け、パセリを散らす。

#### 一口メモ

粒マスタードやレモンなどの香辛料や酸味を利用することで、塩分控えめでもおいしく食べられます。さつまいもやれんこんを使って、旬を味わいましょう。

### 秋野菜の豆乳みそスープ

一人あたり  
エネルギー：90kcal 塩分相当量：1.0g



#### ◆材料（4人分）◆

豚薄切り肉・・・40g	豚薄切り肉・・・40g
さつまいも・・・50g	長ねぎ・・・1/3本
大根・・・40g	だし汁・・・1と1/2カップ
にんじん・・・30g	豆乳・・・1カップ
しめじ・・・1/2パック	みそ・・・大さじ1と1/2

#### ◆作り方◆

- ① さつまいもは皮付きのまま1cmの厚さのいちょう切りにする。大根、にんじんは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。豚肉は一口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①を煮えにくいものから順に加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶き入れ、豆乳を注ぎ入れる。中火にかけて温まったら火を止め、器に盛る。

#### 一口メモ

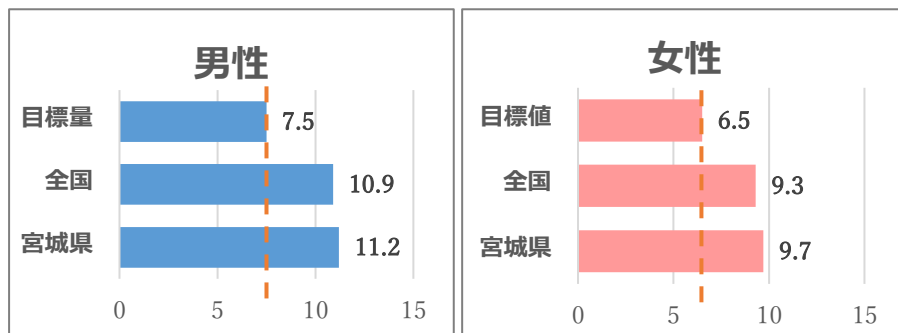
通常、みそ汁の塩分相当量は約1.5gですが、豆乳を使うことでみその量を減らし、顆粒和風だしではなく“だし”を取ることで、約0.5g減塩することができます。

# いつもの食事で“塩 eco”してみませんか？

食事の食べ方や調味料の使い方によって、塩分の取り過ぎにつながっているかもしれません。まずは減塩を意識することが大切です。いつもの食事から塩 eco を始めてみましょう！

## 宮城県は食塩摂取量ワースト 1 位！？

宮城県の食塩摂取量は全国でワースト 1 位です！宮城県全体で「塩 eco あと 3 g！」をテーマに減塩を進めています。



目標値：日本人のための食事摂取基準（2020年版）  
全 国：令和元年度国民健康・栄養調査 宮城県：令和4年度県民健康・栄養調査

## ちょっとずつ塩 eco～減塩あと 3g～

料理の工夫や食べ方で減塩することができます。いつもの食事だからこそ小さな工夫を続けることがとても大切です。

### ●だしや酸味、香辛料を活用して塩 eco！



裏面の減塩レシピをぜひお試しください！

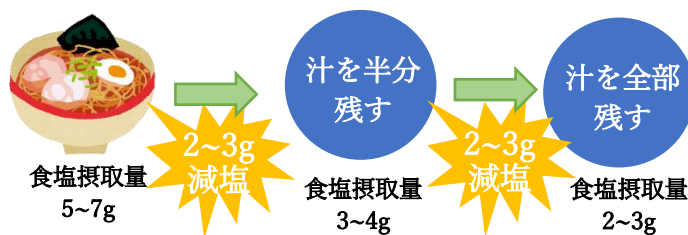
### \*顆粒和風だしの入れる量に注意しましょう！

顆粒和風だしとしょうゆを比べると、顆粒和風だしの塩分量の方が高くなっています。まろやかな味の和風だしですが、入れすぎに注意して使いましょう。

小さじ 1 の塩分相当量	
顆粒和風だし	1.2g
こいくちしょうゆ	0.9g

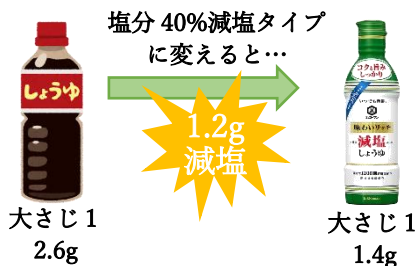
### ●麺の汁は残して塩 eco！

ラーメンやうどんは汁まで全部飲んでしまうと塩分を多く取ってしまいます。汁を残すだけでも大きく減塩することができますので、食べ方を工夫してみましょう。



### ●減塩食品を選びましょう！

市販の食品や調味料には減塩タイプのものが多く販売されています。いつも使う食品や調味料だからこそ、減塩にしてみてはいかがでしょうか？



記念品の減塩調味料をご活用ください！