

減塩レシピ

～鹿児島市食生活改善推進員協議会作成「食改さんのお手軽健康レシピ集」より～

※レシピ集は各保健センター等で配布しています（数に限りがあります）



献立名 オクラのレモン風味和え

| 材 料 | 2人分(g) |
|----------|--------|
| オクラ | 140 |
| トマト | 40 |
| しめじ | 40 |
| しょうが | 5 |
| レモン汁 | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ1 |
| A 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |



野菜は、季節のものや、家にあるものに変えても美味しいですよ

作り方

- ①オクラはさっと湯がき、2cm 程幅に切る。
トマトは1cm 程の角切りにする。
しめじは石づきを除き、半分に切り、500W 電子レンジで2～3分ほど加熱する。しょうがはみじん切りにする。
- ②水気をよく切った①をAで和える。

| 栄養量 | 1人分 | | | | |
|-------|--------|-------|------|----|-------|
| エネルギー | 63kcal | たんぱく質 | 2.4g | 脂質 | 2.3g |
| 炭水化物 | 10.4g | カルシウム | 67mg | 鉄 | 0.5mg |
| 食物繊維 | 4.5g | 食塩相当量 | 0.5g | | |

献立名 まめ豆キッシュ

| 材 料 | 2人分(g) |
|----------|--------|
| ゆで大豆 | 60 |
| 枝豆(冷凍) | 40 |
| 赤ピーマン | 10 |
| たまねぎ | 10 |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 50cc |
| A スキムミルク | 12 |
| 顆粒コンソメ | 3 |
| こしょう | 少々 |



作り方

- ①赤ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに卵を割りほぐし、Aを加えてよくかき混ぜる。
- ③②に①と豆類を入れて混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に薄く油を塗り(分量外)③を入れる。
- ⑤200° Cに予熱したオーブンで10～15分程焼く。

| 栄養量 | 1人分 | | | | |
|-------|---------|-------|-------|----|-------|
| エネルギー | 163kcal | たんぱく質 | 12.9g | 脂質 | 7.8g |
| 炭水化物 | 10.2g | カルシウム | 147mg | 鉄 | 1.7mg |
| 食物繊維 | 3.1g | 食塩相当量 | 0.9g | | |

食育に関連するイベント情報・お知らせ

※印以外の食育に関するイベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

| 日時 | 場所 | イベント名 | 内容 | 事前申込 | 料金 | 主催・問い合わせ先 |
|--------------------------|----------|-----------------|--|------------------------|------------------|---|
| 10月23日(月) 10:00～13:30 | 西部保健センター | サンサンヘルス教室 | 食生活改善推進員による料理教室 | 必要 15人 (10月2日～) | 300円 | 西部保健センター TEL 099-252-8522 |
| 12月7日(木) 10:00～13:30 | 西伊敷福祉館 | | | 必要 15人 (11月22日～) | 300円 | |
| 11月19日(日) 10:00～15:30 | 鹿児島アリーナ | 第34回 市民健康まつり | 1. 健康トークショー 2. 各団体による相談・展示・体験コーナー 3. 各種体操の実演・指導 4. 体力測定診断、その他 測定・検査 | 不要 | 無料 | 市民健康まつり 実行委員会事務局 (鹿児島市医師会内) TEL 099-226-3737 FAX 099-225-6099 |
| 11月19日(日) 10:00～15:00 | 都市農業センター | 農林水産秋まつり | 市内産等農産物を使ったジャンボ鍋・餅つき・丸太切り・じゃがいも収穫などの各種体験等 | 不要 | 無料 (一部 有料) | 鹿児島市農林水産まつり 実行委員会 (鹿児島市生産流通課内) TEL 099-216-1338 |
| 12月8日(金) 10:00～15:00 | 中央保健センター | ※ふれあい健康展 | 食のブース (味噌汁の試飲・バランス食の展示・郷土菓子の展示等) | 不要 | 無料 | ふれあい健康展実行委員会事務局 (中央保健センター内) TEL 099-258-2370 |
| 12月10日(日) 10:00～15:00 | みなと大通り公園 | 暮れの市 | 餅つき体験と餅のふるまい・しめ縄・模擬せりなどの各種体験等 | 不要 | 無料 (一部 有料) | 鹿児島市農産物等流通促進協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL 099-216-1338 |