

11月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 156

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

### 今月のテーマ 『 塩分の摂りすぎに気を付けよう 』

皆さんは日頃どれくらいの塩分を摂取しているか知っていますか？

日本は塩分摂取量が多く胃がんや高血圧になる割合が高い国です。

一日の食塩の平均摂取量は9.9gと必要量の6倍以上を摂取しています。

そこで今回は食塩摂取量を減らす調理のコツをご紹介しますと思います。

#### 減塩料理のための5つのコツ

##### 1.スパイス

スパイスで香りや味にアクセントをつけて、塩味以外の味付けを楽しみましょう  
カレー粉で味にアクセントをつけるのもオススメです♪

##### 2.酸味

酢やレモン汁などの柑橘系の酸味で味付けに変化をつけましょう！

##### 3.薬味

ねぎ、にんにく、パセリ、しょうが、青じそ、みつばなどの薬味は、料理の飾りとしても良く薄味でも満足しやすくなります。

##### 4.出汁

かつお節や昆布、煮干しなどから出る『出汁』のうま味も減塩には有効です♪  
出汁を強くすると、うま味が強く感じられます！

##### 5.香ばしさ

『香ばしい焦げ』は食欲をそそります！焼き料理、いりごまなどを上手に使うと  
香りを引き立たせれば、薄味でもおいしく感じられます！

おすすめレシピ



### 『 豚肉の柳川風丼 』

材料 《 4人分 》



- |        |      |       |      |
|--------|------|-------|------|
| ・豚肉    | 200g | ・かつお節 | 適量   |
| ・茹でごぼう | 50g  | ・砂糖   | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ   | 1.5個 | ・みりん  | 小さじ1 |
| ・人参    | 小1本  | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・卵     | 1個   | ・サラダ油 | 適量   |



A

#### 《作り方》

- ①豚肉は一口大の大きさに切る。玉ねぎ、人参は千切りにする。
- ②かつお節で出汁を沸かす。
- ③鍋に油をひき、豚肉、玉ねぎ、人参を加え炒める。  
玉ねぎがしんなりしてきたら茹でごぼうと③の出汁を材料が浸るくらいまで加え、煮込む。
- ④材料がやわらかくなったら、調味料Aで味付けをし、味を整える。
- ⑤溶き卵を④の中に流し入れて全体をとじる
- ⑥ご飯の上に盛りつければできあがり！

調味料Aの量は大体の目安ですので、お好みで調節してくださいね。  
また溶き卵を入れた後、卵が固まってから混ぜることで汁が濁ってしまうのを防ぐことができます♪

#### ★調味料を入れるタイミング★

しょうゆや味噌などの調味料は料理ができあがる直前に入れるのも減塩にはオススメです。煮物などは中まで味が染み込んだほうが美味しいと思いますが、直前に調味料を入れれば表面に塩分がついて舌に乗せた瞬間に塩味を感じられるので、減塩のためのポイントになります♪是非お試しください！