

減塩メニューのご紹介

★ 健康づくり推進課 × 市役所食堂(いかや亭) ★



毎月 17 日は、日本高血圧学会・日本高血圧協会が制定した「減塩の日」です。

市役所食堂では、毎月 17 日の週に健康づくり推進課推奨の減塩メニューを提供しています。食堂はどなたでも利用できます。

今回は、健康づくり推進課と市役所食堂が取組を始めた減塩メニューの企画から完成までの様子をご紹介します。

○食堂スタッフと市管理栄養士とのメニュー打合せの様子です。

○調味料を加減して、味をととのえています。



【1 月提供の減塩メニュー】

「豚の生姜焼きと素揚げ野菜のやさしお和え」



【作り方・減塩のポイント】

①しょうが・にんにくを香りが出るまで炒める。②そこに豚肉ともやしを入れて炒める。③最後に調味料を入れて完成。しょうが・にんにくなどの香味野菜や、減塩調味料を使うと食塩量を減らすことができます。

◎豚の生姜焼きのレシピ紹介<材料 2 人分> 1 人分の食塩相当量 1.6 g

- ・豚肩ロース肉（脂なし）160 g
- ・もやし 50 g
- ・しょうが（みじん切り）大さじ 1
- ・にんにく（みじん切り）少々
- ・油 小さじ 1

調味料

- ・砂糖 小さじ 2
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・減塩しょうゆ※ 小さじ 2
- ・酒 小さじ 2
- ・みりん 小さじ 2
- ・減塩本だし※ 小さじ 1/2 強

※減塩調味料…おいしさはそのまま、塩分は控えめ！

<栄養成分（1 食あたり）推定値>

熱量	657Kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	21.5 g
炭水化物	84.2 g
食塩相当量	2.1 g※

※減塩調味料を使用しない場合の食塩量は 3.2 g です。

