

みんなでおいしく減塩しよう!

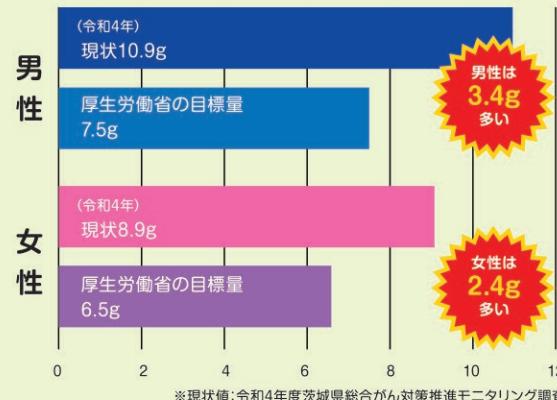
## 毎月20日はいばらき美味しいおDay

本県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています！



濃い味付けに慣れていませんか？  
ついついしょっぱいものを食べていませんか？  
この日を機会に“おいしく減塩”に取り組みましょう！

### 食塩摂取量の比較



### おいしく減塩するコツ

「醤油やソースはかけずにつける！」で減塩

「麺類の汁は残す！」で減塩



日々の「おいしく減塩」の実践を応援する、「いばらき美味しいスタイル」Xはこちら！ぜひフォローください♪



適塩メニューが食べられる

「いばらき美味しいスタイル指定店」とは？

## 元気アップ！りいばらき



いばらき美味しいスタイル指定店・パートナー店は422店舗(令和6年4月末時点)！お店の詳細や来店特典は県ホームページや県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」等にて写真つきでご覧になれます！

iPhoneをお持ちの方はこちら



Androidをお持ちの方はこちら



いばらき美味しいスタイル事務局(株)日宣メディックス内)

〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町716-3

0120-210-877

FAX:029-248-2342

MAIL: oishio@nissenmedix.co.jp

茨城県担当課 保健医療部 健康推進課 TEL:029-301-3229

指定店  
申請相談や  
受付はこちら

いばらき美味しい  
スタイルについて  
詳しくはHPで



美味しく減塩はできる

適塩メニューを紹介します！



いばらき美味しいスタイル  
IBARAKI OISHIO STYLE



茨城県



# 実践!" 美味しおスタイル" レシピ

「『減塩』は薄味で美味しいしない…」そんな県民の皆様のイメージを払拭し、「減塩でも美味しい」「食べてみたい・食べてもらいたい」料理について、YouTubeチャンネルでご紹介しています。

食材の旨味を味わう!

## 簡単ワンプレートご飯



### 作り方

- トマトはヘタを取り除いてくし切りにし、冷やしておく。きゅうりは薄い輪切り、キャベツは5mm幅の細切り、ボウルに入れる。にんにくは薄くスライス、玉ねぎは薄くくし切り、小ねぎは小口切りにする。
- きゅうりとキャベツに塩 小1/3(2.0g)を加えてよく揉み込み、10分程置いたらしっかりと水気を絞り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 鶏もも肉に塩、胡椒をよく揉み込む。
- フライパンを中火で温め、❶を皮面が下になるように入れる。
- こんがりと焼けたらひっくり返し、にんにくも加えタバコをし、中火弱に火を落とす。
- 火が通ったら鶏肉は取り出していく。
- フライパンは中火に戻し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- お皿に塩もみ、トマト・温かいご飯、切り分けた鶏肉を盛り付け、❷小ねぎを鶏肉に乗せる。

### 材料

分量(2人前)  
一人当たり579kcal  
食塩相当量2.6g

- ご飯 150g×2人分
- ガーリックチキンステーキ 鶏もも肉 1枚(300g)
- 塩 小1/2(3.0g)
- 胡椒 少々
- にんにく 1かけ
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- 小ねぎ 適量
- きゅうりとキャベツの塩もみきゅうり 1本(100g)
- キャベツ 2枚(100g)
- 塩 小1/3(2.0g)
- 冷やしレタトマト 2個

食べ応えたっぷり!  
和えそうめん



### 作り方

- ミョウガと大葉は千切り、ミニトマトは縦半分に切る(トッピング)。  
ナスは拍子木切り、ピーマンは細切り、生姜はみじん切りにする(チューブのおろし生姜でもOK)。
- 耐熱容器に豚ひき肉、ナス、生姜、aを入れて混ぜ、ふんわりラップをして600Wで4分加熱する。(2分で一度取り出して混ぜると、加熱ムラが軽減できます。)
- 加熱が終わったらすぐにピーマン、かつお節も加え、混ぜる。  
※火が通っていない場合には追加で加熱して下さい。
- 鍋に湯を沸かし、そうめんを時間通り茹で、水でよくもみ洗いをし、ザル→キッチンペーパーでしっかりと水気を切る。
- 水気を切ったそうめんを❶に加えてよく混ぜ、皿に盛り付け、ミニトマト、ミョウガ、大葉をトッピングする。(❷を冷まして、冷たくして食べても美味しいです。)

### 材料

分量(2人前)  
一人当たり476kcal  
食塩相当量2.8g

- そうめん 4束(200g)
- 豚ひき肉 100g
- ナス 1本
- 生姜 1かけ
- a.醤油 小5(30g)
- a.砂糖 小4(12g)
- ピーマン 2個
- かつお節 2g
- ミニトマト 4個
- ミョウガ 1個
- 大葉 5枚

野菜がたっぷり摂れる時短レシピ!  
厚揚げのステーキ たっぷり野菜あん



### 作り方

- 玉ねぎ、ピーマン、パプリカを細切りにし、えのきだけは石づきを切り落とし裂いておく。
- あんの調味料を混ぜておく。
- フライパンにごま油を熱し、厚揚げに焼き色を付ける。
- 厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- フライパンで❶を炒め、しんなりしてきたら、❷を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- 器に厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

### 材料

分量(1人前)  
一人当たり214kcal  
食塩相当量1.0g

- 厚揚げ 100g
- ごま油 3g
- 玉ねぎ 20g
- ピーマン 15g
- パプリカ(赤) 15g
- えのきだけ 10g
- \*あん調味料\*
- 水 50g
- 濃口醤油 6g
- 砂糖 3g
- 塩 0.1g
- 水溶き片栗粉 (片栗粉…3g、水…3g)

電子レンジだけで簡単!  
蒸し鶏胸肉のネギだれ!



### 作り方

- れんこんは、皮をむいて1cm幅の半月切り、鶏胸肉は1cm幅のそぎ切りにし、塩・こしょうを振っておく。
- 長ねぎ・玉ねぎはみじん切りにし、軽くラップをしてレンジで5分蒸し、鶏ガラだしとごま油であえてネギだれをつくる。
- ❶のれんこんと鶏胸肉を軽くラップをしてレンジで8分蒸す。(火が通るまで)
- レタスとミニトマトは水で洗い、レタスは一口大にちぎっておく。
- ❷にレタスとミニトマト、❸を盛り付け、上から❹をかける。
- 大葉とミョウガを千切りにし、ネギだれの上にのせる。

### 材料

分量(1人前)  
一人当たり180kcal  
食塩相当量1.8g

- 鶏胸肉 80g
- 塩 0.5g
- こしょう 0.1g
- 長ねぎ 20g
- 玉ねぎ 20g
- 鶏ガラだし(粉末) 2g
- ごま油 4g
- レタス 10g
- れんこん 20g
- ミニトマト 20g
- 大葉 3g
- ミョウガ 3g

## 減塩ワンポイントアイデア5選

### 1 だし・香辛料を活用する

カツオ・昆布、鶏がら、コンソメ、カレー粉、ローズマリーなど。

### 2 調理時に塩を加えるのではなく、食べる時に少量ずつ加える

料理の盛り付けで塩を加えるのではなく、食べる時に少しづつ加えることで、食塩の摂取量をコントロールしやすくなります。



### 3 レモンやライムの酸味を利用する

レモンやライムの酸味は料理に爽やかさを与え、塩味の代わりになります。サラダに使うドレッシングの量を減らして代わりにプラスしても◎。



### 4 チーズやナッツを活用する

チーズやナッツは料理に風味豊かな味わいを加えることができます。サラダやパスタ料理にトッピングに。



### 5 汁ものは具だくさん

野菜などの具をたっぷりにすることで、汁気を減らしながらも満足感を落とさずに減塩できます。



ぜひチャンネル登録をお願いします! /



「いばらき美味しおスタイル 広報部長」役として  
料理研究家がナビゲート!!

茨城県では、県民の皆様においしく減塩に取り組んでいただけるよう、「いばらき美味しおスタイル」として様々な取り組みを行っています。おいしく減塩するためのワンポイントや、手軽においしく作れるレシピ紹介動画をYouTubeチャンネルで公開しています!