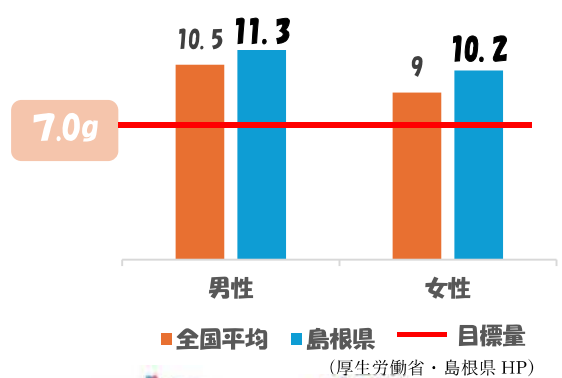


島根県民は塩分を摂り過ぎている！？

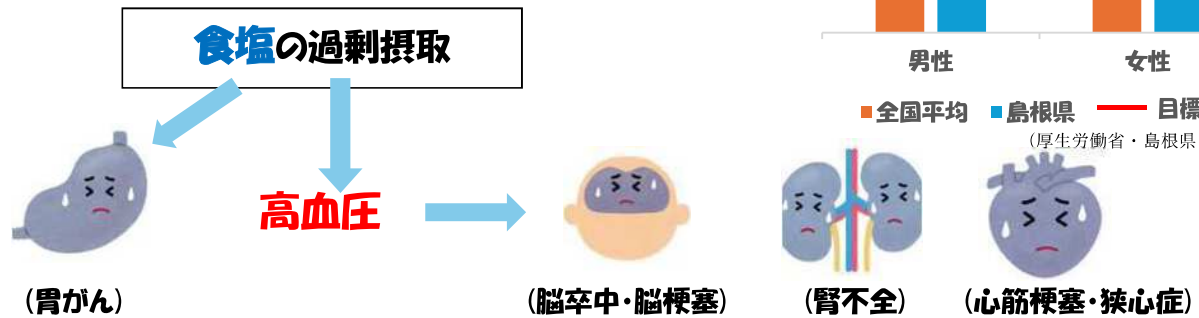
島根県は男女ともに塩分の摂取量が全国と比較して高い傾向に…

島根県の目標量 **7.0g** を目指してみましょう！

1日あたりの平均塩分摂取量(g)



○食塩の摂り過ぎには多くの危険？



○おいしく、簡単に減塩のすすめ

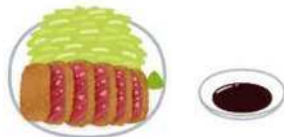
減塩お助け商品を使用



うま味・辛味・酸味・香りを活用



醤油やソースは「かける」ではなく「つける」



麺類の汁は残す

汁を全部残すと約 50%、
半分残すと約 30%塩分を
カットできる



○簡単！減塩レシピ

揚げない酢豚(2人分)

1人前 約 1g 約 3g 減



【材料】

・豚もも肉(ブロック) 160g ・玉ねぎ 1/2個 ・ピーマン 1個
・人参 1/3個 ・たけのこ 60g ・干しシイタケ 4g

【豚肉の下味】

・減塩醤油 小さじ2 ・酒 小さじ1

【調味料】

・中華だし 小さじ1/4 ・みりん 小さじ1 ・減塩醤油 小さじ1

・ケチャップ 大さじ2 ・酢 小さじ2 ・干しシイタケの戻し汁 60ml

☆サラダ油 小さじ1/2 ☆片栗粉 大さじ2/3

【作り方】

- ①豚もも肉を一口大にカットし、下味をつける
- ②玉ねぎ、ピーマンは一口大に、人参とたけのこを乱切りにし、電子レンジで3分加熱
- ③干しシイタケを水で戻し、千切りにする
- ④フライパンにサラダ油をいれ、中火で熱し①の豚もも肉を炒める
- ⑤豚もも肉に火が通ったら、②③の野菜と☆以外の調味料を入れ全体に味を絡ませる
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成！

減塩 point

