

「元気なとり」減塩プロジェクト 減塩レシピ

☆名取市特産たけのこを使った 減塩！たけのこごはん☆



【栄養価(1食分：1人あたり160g)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
280	6.7	2.8	53.6	0.9

この材料で1人分(160g)の食塩相当量は0.9g。
通常の「和風だし(顆粒)」と「濃口しょうゆのみ」で
作るたけのこごはん(食塩相当量1.25g)よりも
約28%減塩となります！

材料	2合分 分量
米	2合(300g)
名取たけのこ水煮	120g
油揚げ	30g
お塩控えめのほんだし*	小さじ1(2g)
水	300cc
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
増毛醤油*	大さじ1(18g)
みりん	大さじ2(36g)

※日本高血圧学会減塩委員会

減塩食品リスト掲載品です

【減塩ポイント】
普段使いの醤油と
減塩醤油をハーフ
にすると、味を変
えず減塩を始めや
すいです！



<作り方>

- ①米を研いで、30～1時間ほど浸水させておく。
- ②たけのこは、穂先は縦半分にした後、繊維に沿って5mm幅に縦に切る。根元は繊維を断つように5mm幅のいちょう切りにしてから塩抜きをする。
油揚げは千切りにする。
- ③米が浸水できたら、一度ザルにあけてしっかり水気を切って、炊飯器の内釜に移す。そこに、しょうゆと増毛醤油、みりんを先に加え、次にお塩控えめのほんだしと水を2合の目盛まで注ぎ入れる。サッと全体を混ぜ合わせて、炊く準備の完了。
- ④③で準備のできた釜に油揚げを広げ入れ、続いてたけのこを加える。あとは炊飯器にセットして炊く。
(浸水させていれば普通コースで炊いてOK)