

# 「元気なとり」減塩プロジェクト ～多めの菜取り(名取)で減塩！



## ☆減塩笹かまぼこ入り玄米チャーハン☆

材料	目安量	1人分
玄米(めし)		200g
小松菜	2株	60g
(ささ圭) 減塩笹かまぼこ	1枚	28g
ごま油	小さじ1	4g
減塩白だし粉末※	1/2袋	4g



※日本高血圧学会減塩委員会

減塩食品リスト掲載品です

### 【栄養価(1人分)】

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)	野菜量 (g)
413	10.2	6.2	78.0	1.57	60

### ＜作り方＞

- 1、小松菜を洗い、縦横1cm長さに切る。
- 2、笹かまぼこを縦半分に切り、横にして5mm幅に切る。
- 3、フライパンにごま油をしき、かまぼこを軽く炒め、いったん取り出しておく。
- 4、1の小松菜を炒め、しんなりしてきたら、ご飯を加え強火で炒める。
- 5、火を止めて、3のかまぼこと白だしを加え、さっくり混ぜ合わせて完成。

### ＜ワンポイント＞

もし、濃いめの味がお好みの方は、＜作り方の5＞で減塩白だし粉末をいっぺんに入れるのではなく、少しだけ残しておき、さっくり混ぜ合わせた後に残りの白だし粉末を炒飯の表面にかけるようにすると、同じ量を使っても味を感じやすくなるかもしれません。

### \* 豆知識 \*



#### 【玄米】

γ-オリザノールという成分が含まれており、動物性脂肪に対する依存性を軽減することなどから、糖尿病や肥満症の発症を防いだり、進行を食い止めたりする効果が期待されます。

#### 【小松菜】

アブラナ科の緑黄色野菜です。アブラナ科の野菜に含まれているイソチオシアネート(植物化学物質)には、炎症を抑える抗酸化作用があり、認知症の原因となるアミロイドβを減らすことが期待されます。

