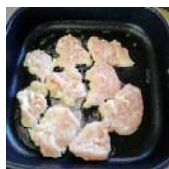




## フライパンでとり天

作りやすい分量 (4人分)

- ・鶏むね肉 1枚半
- ・昆布茶 小さじ2
- ・小麦粉 小さじ4
- ・片栗粉 小さじ4
- ・水 40cc
- ・サラダ油 大さじ1弱



エネルギー222kcal/たんぱく質17.7g/  
脂質13.5g/食物繊維0.1g/食塩0.8g



大分県名物のとり天を揚げ焼きすることで、揚げる時よりも油を節約できます。本来は天つゆをつけて食べますが、昆布茶で下味をつけることで天つゆなしでもGood!  
お好みで鶏むね肉を大葉で巻いて揚げ焼きにすると風味がアップしますよ!

- 1 鶏むね肉をひと口大に切ってビニール袋に入れ、昆布茶を入れてもみこむ。(30分~)
- 2 1に小麦粉と片栗粉を加えてまぶす。分量の水を入れる。
- 3 2をフライパンに並べ中火にかけ、サラダ油を回しかける。
- 4 片面がきつね色になったら裏返して裏面も焼く。
- 5 カリッとしたら油を切ってお皿に盛り付ける。



エネルギー63kcal/たんぱく質2.5g/  
脂質5.1g/食物繊維1.3g/食塩0.0g



青菜の代わりに、捨ててしまいがちな野菜の皮や葉を活用してもOK! 例えば、大根の葉や皮、ニンジンの皮、かぶの葉、フロコリーの芯を活用しても美味しくいただけます。

## 青菜のおかか炒め

作りやすい分量 (4人分)

- ・青菜 160g
- ・かつお節(だしを取ったもの) ひとつかけ
- ・しょうが ひとつかけ
- ・ごま油 小さじ4
- ・かつお節 小4袋

- 1 青菜としょうがを水洗いし、粗みじんにする。
- 2 ごま油をフライパンで熱し、1の青菜とだしを取った後のかつお節を炒める。
- 3 青菜がしんなりしたら、1のしょうがを入れさっと炒めて火を止め、かつお節を入れて混ぜる。



しょうがやかつお節のうま味を活かし、しょうゆを入れなくてもおいしくいただけます!

## だご汁

作りやすい分量 (4人分)

- ★小麦粉 100g
- ★水 大さじ2~
- ・カツオ節 小4袋
- ・干し椎茸 4個
- 水 800cc
- ・里芋 120g
- ・大根 80g
- ・白菜 80g
- ・にんじん 40g
- ・ごぼう 40g
- ・長ねぎ 20g
- ・減塩みそ 大さじ2



- 1 鍋に●の水を入れ、干し椎茸を戻す。
- 2 ★をボウルでこねて耳たぶ位の硬さにする。水(分量外)で濡らしたキッチンペーパーをかぶせ寝かせる。
- 3 1の椎茸が戻ったら鍋から取り出す。鍋を火にかけ沸騰したら火を止め、かつお節を入れて1~2分待ち、かつお節を取り出す。
- 4 3にお好みの切り方で切った長ねぎ以外の野菜を入れ火が通るまで煮込む。
- 5 4に手でひと口大の平らな「だご」に入れて入れる。
- 6 「だご」が浮いてきたら一旦火を止めてみそを溶き入れ、長ねぎを加えたらひと煮立ちさせる。

エネルギー159kcal/たんぱく質5.0g/  
脂質1.1g/食物繊維5.3g/食塩0.9g



だご汁(だごじる)は九州全般で食べられている汁物です。熊本弁で「だんご」を「だご」と言います。野菜をたっぷり使うことで、汁が少なくてもお腹が満たされる一杯です。



## 手作りドライフルーツ

作りやすい分量 (4人分)

- ・キウイフルーツ 1個
- ・りんご(皮付き) 1/4個

- 1 キウイフルーツは5mm厚さの輪切りに、りんごは5mm厚さに切る。
- 2 クッキングシートを敷いたオーブントースターの中(900W/約200℃)で5分~8分焼く。  
※トースターの機種によって加熱時間は異なります。

エネルギー21kcal/たんぱく質0.2g/  
脂質0.0g/食物繊維0.8g/食塩0.0g



オーブントースターで加熱するとカリカリとした焼き上がりではなく、ソフトな仕上がりになります。ヨーグルトにのせて食べるとカルシウムもとれてバランスGood!  
間食にもおすすめです!

グリーンキウイ、柿などでもお試ください!



カリウム豊富な  
ドライフルーツ  
簡単に作れます！

## 高血圧予防で注目のカリウム！ ドライフルーツで上手に補給♪



塩分を排出して血圧を下げる栄養素「カリウム」は、日常生活（カフェインのとりすぎ、甘い物の食べ過ぎ、ストレスなど）で失われやすい栄養素です。手軽にカリウムを補給できる「ドライフルーツ」を間食にも取り入れることで、カリウムをとることができます。

生活が不規則な  
ときは、特に意識  
してとりたい  
カリウム…



### 1 手軽にとれる 市販のドライフルーツ

✔ 砂糖を使っていないタイプがおすすめ

### 食べる目安量

市販のドライフルーツは  
砂糖不使用タイプでも  
糖分が多く、高エネルギー  
なので

1日 **30g** 程度  
まで

### 2 手作りにチャレンジ 作り方はいろいろ！ 自然乾燥/電子レンジ トースター/オーブン など

薄くスライスすることがポイント

- ✔ 保存するときは、湿気と酸化から守る
- ✔ 空気を抜いて密閉し冷蔵保管（数日）

### そのまま食べる他に アレンジ色々！

無糖ヨーグルトに入れて、  
濃厚な味わいに



紅茶や水に入れて  
食感や香りを楽しむ



無糖タイプのシリアル  
に入れて、食べ応えも  
栄養価もアップ！



**注意**

腎臓の機能が低下している人は、カリウムの摂取に注意が必要な場合があります。詳しくは主治医にご確認ください。



## たがじょう食堂



Vol.35  
R.5.3月号

今回は『九州地方のご当地メニュー』を  
減塩アレンジして ご紹介します



～おいしく減塩メニュー～  
古代米入り麦ごはん  
フライパンでとり天  
青菜のおかか炒め  
だご汁  
手作りドライフルーツ

普通の調味料使用時と比べ

★ **0.1g 減** ★

掲載レシピ  
一人あたりの栄養価

|             |                |
|-------------|----------------|
| エネルギー       | 693kcal        |
| たんぱく質       | 29.4g          |
| 脂質          | 20.0g          |
| 食物繊維        | 8.6g           |
| 食塩          | 1.7g           |
| 食塩の1日の目標量は… |                |
| 男性          | 7.5g/女性6.5g未満! |