

# ごはんは😊「栄養とちぎ」です

## 148号で反響のあった“減塩弁当” 詳しくご紹介します!! 「とちぎのめぐみ」考案 行楽弁当

・たけのこご飯 (1人分)  
 <材料>  
 精白米55g だし汁78g 減塩げんたしょうゆ1.7g 料理酒2.3g 酒0.1g ゆでたけのこ15g 油あげ5g 木の芽1g  
 <作り方>  
 ①米はといで、ザルにあげておく。  
 ②たけのこは繊維を断つように、1cm厚さに切る。  
 ③油あげは熱湯を通して油抜きをし、千切りにする。  
 ④炊飯器に米、だし汁、調味料を入れて、上にたけのこ、油あげをのせて炊く。  
 ⑤炊き上がったら、全体をほぐし、木の芽を添える。

平成23年10月、自治医科大学 内科学講座循環器内科学部門、及び公益社団法人 栃木県栄養士会が中心となり、高血圧対策のための「とちぎのめぐみ」プロジェクトを開始しました。「とちぎのめぐみ」とは、栃木県の豊かな農産物を活用した高血圧食の取り組みです。

・那須鶏のトマトソース アスパラガス添え (1人分)  
 <材料>  
 鶏むね肉(皮なし)15g 料理酒0.5g トマトホール缶詰5g 玉ねぎ3g 塩0.1g こしょう少々 油0.5g グリーンアスパラガス10g  
 <作り方>  
 ①鶏むね肉は皮をとり、酒をふって蒸す。  
 ②玉ねぎは粗みじん切りにする。鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、トマト缶詰を加え、塩、こしょうで調味する。  
 ③アスパラガスはゆでて、5~6cmの長さに切る。  
 ④鶏肉に②のソースをかけ、アスパラガスを添える。

・鮎の西京焼き (1人分)  
 <材料>  
 鮎60g 料理酒3g 減塩みそ6g 砂糖0.9g みりん風調味料1.5g  
 <作り方>  
 ①鮎は三枚におろして、そぎ切りにする。  
 ②減塩みそに酒、砂糖、みりん風調味料を加えてよく混ぜる。  
 ③①の鮎に②のみそを塗りつけてパットに並べ、1時間くらい漬け込む。  
 ④③の鮎を並べて、焦げないようにみそを薄くのばして焼く。

行楽弁当	栄養素量	
1食 600kcal 食塩 2.0g	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
・たけのこご飯	227	0.2
・鮎の西京焼き	111	0.4
・にら入り玉子焼き	54	0.4
・茗荷の甘酢漬	8	0
・宇都宮ねぎのブラックペッパーかけ	4	0
・那須鶏のトマトソースアスパラガス添え	28	0.1
・切干大根とレーズンのサラダ	25	0.2
・日光湯波と鹿沼こんにゃく、野菜の炊き合わせ	82	0.4
・ふきの青煮	4	0.1
・かぼちゃ、焼きなすのかんぴょうあんかけ	47	0.1
・つまみ菜のおひたし	5	0.1
・とちおとめ	7	0

・日光湯波と鹿沼こんにゃく、野菜の炊き合わせ (1人分)  
 <材料>  
 味付き巻湯波1個 ごぼう10g 人参15g 干しいたけ1枚 絹さや5g 玉こんにゃく1個 だし汁70g 砂糖5g 減塩げんたしょうゆ5g みりん風調味料5g  
 <作り方>  
 ①ごぼうは斜め切りにし、水に入れてあく抜きする。人参は一口大の乱切りにする。干しいたけは戻しておく。絹さやは筋をとり、下ゆでする。  
 ②ごぼう、人参、干しいたけ、玉こんにゃくを下ゆでする。  
 ③鍋にだし汁と湯波、②を入れ、5分煮たら調味料を加え、落とし蓋をして10~15分煮る。

・にら入り玉子焼き (1人分)  
 <材料>  
 卵20g にら5g だし汁7g みりん風調味料3g 砂糖2g 減塩げんたしょうゆ3g 塩0.1g 油0.5g  
 <作り方>  
 ※5人分(5倍で卵2個分)が作りやすい分量です。  
 ①にらは2cm幅に切る。  
 ②だし汁、みりん風調味料、砂糖、減塩げんたしょうゆ、塩を合わせる。  
 ③卵は割りほぐし、にらと②の調味料を入れて混ぜ合わせる。  
 ④玉子焼き器を熱して油をしき、弱火にして③の卵液を1/3量流し入れ、八分通り火を通して巻いていく。残りの卵液を2~3回に分けて流しては巻いて、焼き上げ、切り分ける。



調理：イートランド(株)、撮影：桑まり子(栃木県栄養士会)

・かぼちゃ、焼きなすのかんぴょうあんかけ (1人分)  
 <材料>  
 かぼちゃ25g なす1/6個 かんぴょう2g 砂糖0.5g 料理酒1g 減塩げんたしょうゆ1g だし汁15g みりん風調味料1g 片栗粉3g  
 <作り方>  
 ①かぼちゃは皮目をむいて切り、蒸す。  
 ②なすは皮に穴をあけ、焼き網で強火で芯まで焼く。  
 ③焼きなすの皮をむき、1/6に切る。  
 ④かんぴょうは流水で洗い、塩をふりよく揉み、柔らかくしてから下ゆでする。3mm幅に切る。  
 ⑤鍋にだし汁を入れて煮立たせ、①と調味料を入れて中火で煮る。片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。かぼちゃと焼きなすに、あんをかける。

・茗荷の甘酢漬 (1人分)  
 <材料>  
 みょうが1/2本 砂糖1.5g 酢3g 水3g  
 ・宇都宮ねぎのブラックペッパーかけ (1人分)  
 <材料>  
 長ねぎ10g 黒こしょう0.2g  
 ・切干大根とレーズンのサラダ (1人分)  
 <材料>  
 切干大根5g 人参5g レーズン2g ノンオイル青しそドレッシング3g

・ふきの青煮 (1人分)  
 <材料> ふき(ゆで)10g 減塩げんたしょうゆ1g だし汁3g みりん風調味料0.2g  
 ・つまみ菜のおひたし (1人分)  
 <材料> つまみ菜20g 減塩げんたしょうゆ1g だし汁3g みりん風調味料0.2g  
 ・とちおとめ (1人分)  
 <材料> とちおとめ 1粒

・減塩調味料は種類も増え、味も使用しやすいものができました。食塩量も50%以下まで減らしています。  
 ・最近では小袋に入って食塩量も記載されており便利です。

**編集後記**  
 桜の開花は平年より早く、日本列島を北上中です。草木が萌え芽ぐみ、花々がつぼみをつけ、満開になる。四季のある日本に感謝です。新年度の歩みも、それぞれに出会いや節目をむかえる時期があるでしょう。「栄養の詰まった」楽しい日々を描きましょう。  
 (柘植)