

おっきりにみ

【材料／3人分】

地粉（小麦粉）	3合（300g）
塩	少々
水	1／2カップ強（120g）※作る時期によって水分量は変化

<汁>

白菜（きゃべつ）	4枚（400g）
にんじん	1本（110g）
ねぎ	2本（200g）
油揚げ	2枚（40g）
かつおだし	
かつおぶし	3カップ（30g）
水	10カップ（2000ml）
しょうゆ	1／2カップ（120ml）

【作り方】

- 鍋に水を入れて沸騰させ、かつおぶしを入れて、火を止め、かつお節が沈んだら、こす。
※粉末だしをいれる場合は沸騰させたら、粉末だしを入れて火を止める。
- ボウルに地粉と塩をふるいでかけながら入れて、水を少しずつ入れながら、猫の手で全体をよく混ぜる。（細かいパン粉状のかたまりになるように）
※水は様子を見て入れる。1度に入れない。
- 生地細かいかたまりができたなら、手全体を使って、少しずつまとめる。
- 厚い袋に2のうどんの生地を入れて、その上から足で踏んで延ばす。延ばしたら、生地を1度袋から出してボウルに戻し、再度丸める。これを3～4回繰り返す。
- 麺台に打粉をふって、その上から生地を置き、麺棒で延ばす。
※厚さは生地を持ち上げて、広げた時に全体に空気が抜けるようぐらい
- 包丁で1.5cm幅に切る。
- 野菜や油揚げを食べやすい大きさに切り、鍋の中に入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 鍋の中に6の切ったうどんをはりつかないように入れて、沸騰したらしょうゆを加えて5分程煮込む。

<栄養量／1人分>

エネルギー501Kcal たんぱく質17.9g 脂質5.7g 塩分量4.8g

たらし焼き

【材料／20枚〜】

小麦粉	1 k g
ベーキングパウダー	大さじ1〜2
〔水	1. 4L
きゃべつ	1／2玉（500 g）
長ネギ	2本（200 g）
紅ショウガ	1袋（60 g）
かつおぶし（ミニパック）	2袋（5 g）
干しエビ	大さじ5
〔みそ	大さじ3
だし（粉末）	大さじ3
しょうゆ	お好みで
サラダ油	適量

【作り方】

1. キャベツ、長ネギをみじん切りにする。
2. ボウルにみじん切りにしたきゃべつ、長ネギ、小麦粉、ベーキングパウダー、紅ショウガ、かつお節、干しエビを入れて全体を混ぜ、そこに少しずつ水を入れながら、混ぜる。
3. フライパンを熱して、油を多めに入れて広げ、お玉で生地を流し入れて、蓋をしないで焼く。（固さは生地を入れて形ができるぐらい。流れるようだと水が多い。）
4. 片面に焼き色がついたら、ひっくり返して反対側も焼く。
5. 両面に焼き色がついたら、お皿に盛り付ける。

＜栄養量／たらし焼き 1枚分＞

エネルギー207Kcal たんぱく質5.8 g 脂質1.3 g 塩分量1.1 g

塩分の摂り方を考えよう

小鹿野町 保健課

食塩過剰摂取

塩分摂取目標量

男性 7.5g/日未満

女性 6.5g/日未満

<習慣的な摂取が継続した時の症状>

高血圧

胃がん

動脈硬化

心疾患

脳血管疾患

腎臓病

肥満

糖尿病

脂質異常症

骨粗鬆症

調理時の減塩のポイント

酸味を効かせる



香いを利用する



新鮮な旬の
食材を使う

あぶらの旨み
を利用する

旨味を
効かせる

野菜や果物を摂って塩分を排出しやすくしよう

塩分の摂取を減らす意識をすることも大切ですが、それと同時に塩分を尿中に排出しやすくしてくれるカリウムという栄養素を積極的に摂るように心がけましょう。カリウムは主に野菜や果物に多く含まれています。朝昼晩ご飯に1～2品の野菜の小鉢（副菜）をつけることや塩分が多い食事をした後に果物を食べるなどの工夫をするとカリウムを摂りやすくなります。ただし、腎疾患等で医師からカリウムを制限するように言われている人はカリウムの摂りすぎに注意。）