

# 適塩でおいしく いつもの芋煮もだしを効かせて



山形県の食塩摂取量の目標値は **1日8g**ですが、  
現在は **1日11.8g** 摂取しています。

(平成22年県民健康・栄養調査)

## 《あと1gの減塩を》

1gの塩分＝梅干し半分、青菜漬け 50g  
白菜漬け 50g、食パン(6枚切り)1枚

### 【材料4人分】

さといも・・・400g  
牛もも肉・・・200g  
こんにゃく・・・1/2枚(200g)  
ねぎ・・・1/2本(80g)  
まいたけ・・・120g  
さとう・・・小さじ2と1/2(8g)  
しょうゆ・・・大さじ2(36g)  
酒・・・大さじ2と1/2(36g)  
だし汁・・・カップ2(400g)

### 《かつお節だしの分量》

水 500ml、かつおぶし 15g

沸騰したお湯にかつお節を入れ弱火で2分煮ます。火を止め10分くらい置き、かつお節を濾します。(かつお節を網杓子等ですくっても良いです)

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー 179kcal  
たんぱく質 34.3g 脂質 9.6g  
炭水化物 16.7g 食塩相当量 1.4g

### 【食事バランスガイド】

主菜 3つ(3SV)

食事バランスガイド



### 【作り方】

- ① さといもとこんにゃくは食べやすい大きさに切って下ゆでする。牛肉は少し大きめに切る。ねぎは斜め切りに、まいたけは土が付いている部分を取り縦にさいておく。
- ② なべに1/3のしょうゆと1/2の酒、さとうを入れ牛肉を煮る。火が通ったら別の器に取り出しておく。
- ③ 汁が残っているなべに残りの調味料とだし汁を入れ、さといもとこんにゃくを入れさといもが柔らかくなるまで煮る。まいたけとねぎを入れ一煮立ちしたら火を止める。

### 献立例

#### 【栄養成分(1食)】

エネルギー641kcal  
たんぱく質 49.5g  
脂質 15.7g  
炭水化物 101.4g  
食塩相当量 2.4g

りんご

菊とほうれん  
草の白和え

白菜の  
生姜あえ

ごはん  
(200g)

いも煮

芋煮は山形の味。1杯2杯と食が進み、つい塩分の取りすぎにつながります。

### 《適塩の工夫》

- ①牛肉にはぎゅっと味を付け、煮過ぎない
- ②肉の旨味+手作りの“だし”汁で煮る
- ③さといもはだし汁がしみ込むように煮る

地域食生活・健康情報ステーション平成28年8号

資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域保健福祉課

TEL0233-29-1267

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL023-630-2313