

**辛み! 旨み! 酸味!**

# 減塩つくねししぴ

1日の食塩摂取量の目標値は

男性: **8g未満**、女性: **7g未満**です。(18歳以上)

~日本人の食事摂取基準(2015年版)~

## 材料(2人分)

○鶏むね挽肉	120g
○玉ねぎ	60g
○長いも	60g
○鶏卵	10g
○パン粉	大さじ3
○牛乳	大さじ2
○水菜	40g
○ミニトマト	4つ

~マスタードマヨソース~

●粒入りマスタード	小さじ1
●マヨネーズ	小さじ1

## 栄養成分(1人分)

エネルギー	223kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	12.4g
炭水化物	12.7g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.4g</b>



## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。卵は割りほぐす。長いもは5mm角に切る。
- ② ポリ袋にパン粉を入れ、牛乳をふりかけ、ふやかしておく。
- ③ ②に鶏むね挽肉、①を入れ、よく練り合わせる。
- ④ 4等分し、俵型に丸め、アルミホイルで、個々を包む。
- ⑤ フライパンに④を敷き並べ、周りに1cmほどの水を入れ、フタをし、蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分がなくなったら、中まで火が通っているか竹ぐし等で確認し、盛りつけ、ソースをかける。

## 減塩のポイント!

その1:食塩を使わなくても、長いもやパン粉のつなぎで、まとまる=減塩♪

その2:ソースをかけることによってしっかりと塩分を味わうことができる=減塩♪

**試してみてください♪**



## 【献立例】

なすとキャベツのさくらえび炒め

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	540kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	21.2g
炭水化物	65.8g
<b>食塩相当量</b>	<b>2.2g</b>



おかひじきと人参のごまマヨ和え

ご飯

大根おろし入りなめこ汁

資料作成(問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課

Tel.0238-22-3004

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成29年度1号