



うま塩!おいしく減塩



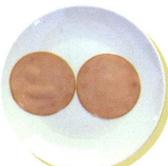
食塩量1gの目安

1日の食塩摂取目標量 ▶ 男性 **7.5g** 女性 **6.5g**

食塩1gは小さじ1/6



チーズ2個



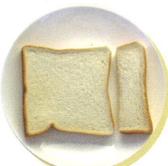
ハム2枚



魚肉ソーセージ
1本弱



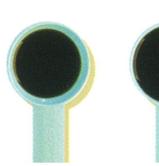
ちくわ2本



食パン1枚と1/3
(6枚切り)



うどん1.5玉
(ゆで)



しょうゆ
6.9g



減塩しょうゆ
12g



みそ
8g



減塩みそ
9.3g

※しょうゆとみその大きじ1は18g



ごはん
にふりかけ1袋
(0.5g)を
かけた時

食塩量/0.1g

野菜
100gの
目安

野菜を食べよう!今より+100g



◀ 緑黄色野菜

うま塩 もっと野菜 レシピ

食塩相当量
0.8g以下

1皿で野菜
100g以上

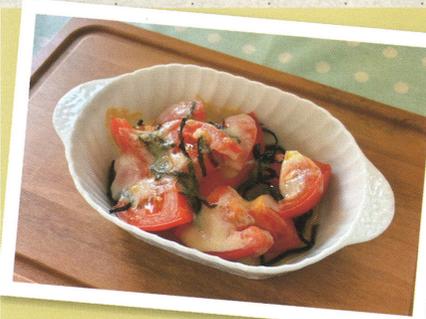
大分県
うま塩もっと野菜部会

トマトのチーズ焼き

1人分【エネルギー】82kcal【食塩相当量】0.6g【野菜量】150g

作り方

- ①トマトはへたを除いて一口大サイズに切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、塩昆布を散らしチーズをちぎってのせる。
- ③魚焼きグリルで7~8分、またはオーブントースターで5分程焼く。



材料(1人分)

- トマト.....1個(150g)
- 塩昆布(減塩タイプ).....小さじ1
- スライスチーズ(とろけるタイプ) 1枚



冷やしてもおいしい!

鶏肉のトマト煮ラタトゥイユ風

1人分【エネルギー】157kcal 【食塩相当量】0.8g 【野菜量】142g

作り方

- ①鶏肉は2cm角に切り、塩・こしょうをする。
野菜は1.5cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで焼き、野菜を加えて軽く炒める。
- ③鶏肉のトマト煮用ソースを加え、時々混ぜながら約10分煮込み、具材に火が通ったら塩・こしょうで味を調える。
レモン汁を加えて混ぜる。
冷蔵庫で冷やしても美味しい。



おおいたピーマン



KAGOME

材料(3人分)

カゴメ鶏肉のトマト煮用ソース230g
鶏肉 150g
塩・こしょう 少々
ピーマン 1個

なす 1本
玉ねぎ 1/4個
黄パプリカ 1/3個
サラダ油 大さじ1
レモン汁 小さじ2

彩り野菜のアイオリマヨネーズ焼き

1人分【エネルギー】186kcal 【食塩相当量】0.4g 【野菜量】166g

作り方

- ①ズッキーニとなすは厚さ1cmの輪切りにする。
赤・黄パプリカは乱切りにする。
- ②ボウルにAとみじん切りにしたパセリを入れ、混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に①を入れ、塩と黒こしょうをふる。
オリーブ油を回しかけ、②をかけ、オーブントースターで、こんがり焼き色がつくまで焼く。



kewpie

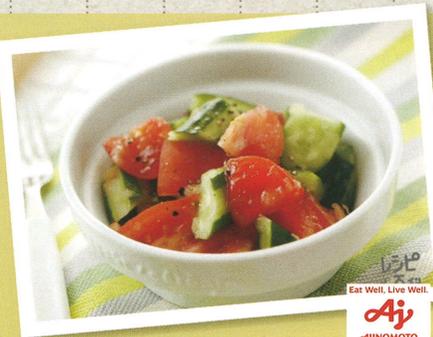
材料(2人分)

ズッキーニ 1/2本
赤・黄パプリカ 各1/2個
なす 1本
塩・黒こしょう 少々
オリーブ油 小さじ2弱

パセリ 少々
A おろしにんにく 小さじ1弱
砂糖 小さじ1
キュービー マヨネーズ 大さじ2



なす



AJINOMOTO

材料(4人分)

きゅうり 2本
トマト 1個
やさしお 小さじ1/3

AJINOMOTO オリーブオイル 大さじ2
おろし玉ねぎ 小さじ2
粗びき黒こしょう 少々
うま味調味料「味の素」 少々



トマト

コロコロきゅうりとトマトのサラダ

1人分【エネルギー】83kcal 【食塩相当量】0.2g 【野菜量】124g

作り方

- ①きゅうりはピーラーで皮をしま目にむいて乱切りにする。
トマトは8等分のくし形に切り、ヨコ半分に切る。
- ②ボウルに「やさしお」、Aを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③①のきゅうり、トマトをボウルに入れ、②のドレッシングであえる。



トマト

うま塩もっと野菜レシピ公開中



Instagram



Cookpad



大分県HP



豚肉の野菜ロール

1人分【エネルギー】338kcal 【食塩相当量】0.6g 【野菜量】115g

作り方

- ①しょうがは皮をむいてせん切り、小ねぎは5cmに切っておく。
- ②もやしは洗ひ水気をよくきり、肉に巻きやすいように揃えておく。
- ③かぼすは半分を薄い輪切りにし、残りの半分は汁を絞っておく。
- ④豚肉はバットに広げて、塩・こしょうをふる。
- ⑤しょうが、もやし、小ねぎを5等分にわけ豚肉にのせ、きつく巻く。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、巻き終わりを下にして並べ全体に焼き色がつくまで転がしながら3~4分焼く。
- ⑦器に盛り上から絞ったカボス汁をかけ、輪切りにしたかぼすを飾る。



大分味一ねぎ
かぼす
米の恵み



材料(1人分)

豚ロース薄切り肉 5枚(100g)
塩 0.5g
こしょう 適量
しょうが 1かけ

小ねぎ 25g
もやし 75g
サラダ油 大さじ1/2
かぼす 1個



大分県産の野菜について



あなたの思いをカタチに。

大分県には、シャキッとした歯ごたえで料理の主役になる「大分味一ねぎ」、柔らかくて甘みが強く生でも食べられる「おおいたピーマン」といった野菜のほか、大分が誇る特産品「かぼす」や、米を与えて育った口どけのよい豚肉「米の恵み」など魅力的な食材が満載です。ぜひ県産食材を使って「うま塩もっと野菜レシピ」を作ってみてください。

1日の野菜目標量350gはどれくらい?



生野菜350g



電子レンジ等で加熱すると
食べやすくなります

カット野菜も
上手く活用して!

料理にかかる時間が短くなる中、カット野菜市場は年々伸張しています。忙しいときは、カット野菜も上手く活用してみてください。

Meisui Bijin Factory

