



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター  
健康いろは & 健康かえで

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

## 香味野菜で減塩定食



エネルギー 613kcal / 塩分2.4g

濃い味に頼らないためには、旬の新鮮な素材を使い、素材の持ち味をいかすこと。そして出汁を使い、うまみ成分を十分にいかします。ショウガ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜を使うと、味付けを濃くしなくてもおいしく食べることができます。

### 献立メニュー

- 蒸し鶏 香味野菜添え
- 豆腐の鍋照り焼き
- たたきオクラの浸しもの
- ごはん
- 冷やし牛乳みそ汁

今月のPICK UP

### PICK UP

## 蒸し鶏 香味野菜添え

### 材料 (2人分)

鶏もも肉皮つき：140g	長ネギ：20g
ショウガ汁※：少々	赤ピーマン：10g
酒：小さじ2	しょうゆ：小さじ2
ミョウガ：20g	ごま油：小さじ1
ショウガ：10g	酢：小さじ2
シソの葉：少々	出汁：小さじ2

※ショウガ汁は、②で使用するショウガとは別に、あまったショウガを少々すりおろし、すりおろしたショウガをキッチンペーパーなどに包んで絞ることで作れます。



エネルギー 171kcal / 塩分0.9g

### 作り方

- 1 鶏肉は均等な厚さに切り開き、ショウガ汁と酒をふり、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジに約3分かけて火を通す（蒸し時間は電子レンジにより変更する）。そのまま冷まして食べやすい大きさに切る。
- 2 ミョウガ、ショウガ、シソの葉、長ネギは細切りにする。赤ピーマンは細切りにしてさっとゆでる。
- 3 器に①を盛り、②を混ぜ合わせて彩りよくのせ、しょうゆ、ごま油、酢、出汁を混ぜて添える。



### ミョウガ



さわやかな歯ざわりと香りが夏バテのときに食欲を増進させる。