

だしを効かせて

～最上の郷土料理～



郷土料理も
おいしく減塩!



五目ぶかし

～きのこと貝柱のおこわ～



材料(4人分)

・もち米	300g
・干し貝柱	8g
・干しいたけ	12g
・しめじ	60g
・にんじん	40g
・油揚げ	32g
★濃口しょうゆ	18g
★酒	32g
★だし汁	60cc
★戻し汁 (しいたけ・貝柱)	
●だし汁	100cc
・三つ葉	適量

【栄養成分(1人分)】

エネルギー：216 Kcal たんぱく質：7.4 g 脂質：3.4 g 炭水化物：37.9g 食塩相当量：0.8 g

だしを効かせて、これで塩分1g未満!

減塩のポイント!

- ①うまみ成分豊富な干しいたけ・干し貝柱からのだしを利用
- ②手作りの“だし”汁で、もち米をふっくら蒸す

1日の食塩相当量目標値

男性8g未満

女性7g未満

日本人の食事摂取基準(2015年版)より

～作り方～

(下処理)

※もち米は研いで、一晩たっぷりの水につけておき、ざるにあげて水気を切る。干し貝柱と干しいたけは水で戻しておく。

- ① 蒸し器で、もち米を20～30分蒸す。
- ② 戻した干し貝柱はほぐす。干しいたけとにんじん、油揚げは千切りにし、しめじは石付きを取り、ほぐす。
具材と★の調味料を合わせ汁がなくなるまで煮詰める。
- ③ ①のもち米をボールにあげ、●だし汁(100cc)とよく混ぜて、蒸し器に戻して更にやわらかくなるまで蒸す。
- ④ 蒸しあがったもち米と②を混ぜ合わせて盛り付け、三つ葉をちらしてでき上がり。

1食の献立例

だし巻き卵

胡瓜と黄菊の酢の物

いちご

五目ぶかし

牛肉の芋煮汁

栄養成分(1食分)

カロリー643Kcal たんぱく質33g
脂質26.5g 炭水化物65.5g 塩分2.5g

資料作成(問い合わせ先)
山形県最上保健所地域保健福祉課
山形県健康づくり推進課

Tel.0233-29-1267
Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
平成30年度9号