

まめとく減塩協力店をご利用ください

まめなかな

飛騨市飛まわり会
減塩レシピ紹介
『簡単チキンナゲット!』

■材料 (25個分ほど)

- ・鶏ひき肉 500g
- ・薄力粉 70g
- | | | |
|---|-----------|--------|
| A | ・卵 1個 | |
| | ・【減塩】増毛醤油 | 大さじ1.5 |
| | ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| | ・いりごま | 大さじ1 |
| | ・酒 | 小さじ1 |
| | ・おろしにんにく | 小さじ1 |
| | ・こしょう | 少々 |
| | ・サラダ油 | 適宜 |

■作り方

- ① ポリ袋に鶏ひき肉とAを入れ、よくもむ
- ② ①に薄力粉をふるい入れ、よくもむ
- ③ フライパンに油を1cm位の高さまで入れ、170℃に熱する
- ④ スプーンで②をすくい、形を整え、フライパンに並べ、こんがりと色がつくまで揚げ盛り付ける

■栄養成分 (1個分)

- ・カロリー67Kcal
- ・タンパク質4.2g
- ・脂質4.8g
- ・炭水化物2.4g
- ・塩分0.15g

■使用した減塩食品 (JSH減塩食品 日本高血圧学会減塩・栄養委員会)

●増毛醤油〈塩分ひかえめ〉(イチビキ) 通常のしょうゆより塩分35%カット。こいくちしょうゆです。魚の煮つけなどにも合うしょうゆです



問 古川町保健センター
TEL 0577-73-2948

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

シイタケ

例年になく早い梅雨入りになりました。それでも周囲の草木は緑が深まり、それに合わせて山菜などいろんな食材が手に入るようになって、改めて飛騨に住む喜びを感じています。

そんな中、原木から取れたシイタケをいただきました。早速焼いて食べましたが、どれだけでも食べられる美味しさでした。まれに広葉樹に生える天然のシイタケも見ますが、天然物のキノコはとても貴重ですね。

シイタケは1年中手に入れることができる上に、様々な体にいい成分が取れる素晴らしい食材です。

その成分を見てみると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDとその関連成分、血圧降下作用があるエリグゲニン、腸の調子を整える食物繊維、余分な塩分を排出するカリウムなどが多く含まれています。

さらに肉料理と干しシイタケを合わせるとコレステロールを排出してくれますし、血流を良くする働きもあるので、血圧や中性脂肪などに悩まされている方、骨粗相症が心配な方は、ぜひ菌床シイタケの産地である飛騨のメリットを活かして、いろんな食べ方で毎日取り入れてほしいところです。

散歩をしているといろんな薬草が目に入って楽しくなりますね。いろんな薬草が例年より少し早めに育っている感じもします。採取に適した

時期を逃さず薬草を手に入れましょう。

効能	風邪、高血圧、腎臓病、便秘、二日酔い、冷え性、不眠症、疲労回復など
購入先	食料品店、スーパー、産直市場、自家栽培



出典：村上光太郎 「薬草を食べる」

問 地域振興課
TEL 0577-62-8904