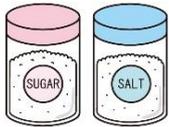


北九州市は9月を【減塩月間】として健康な体作りができるように減塩を勧めています。これを『北九州市減塩普及月間』といいます



食べ物が持つ素材の味を知ることによって健康が保てるので特に乳幼児の食事は 薄味を心がける必要があります



減塩のポイント



- ◎かけしょう油や振り塩は味をみてから「かけ」ずに「つけ」てみる
- ◎汁やスープは具たくさんがおすすめ。おかわりをすると減塩にならないので注意
- ◎麺類の汁は全部飲まないように
- ◎成分を見て塩分の多い食品は控えめに
- ◎だしや薬味・スパイス・酸味などを上手に活用して味に変化を持たせましょう



- 材料
- 春雨 5g …茹でて1口大の長さに切る
 - 鶏肉(小間切れ) 10g
 - 人参 5g …いちょう切り
 - もやし 5g
 - 青梗菜 15g …1cm幅に切る
 - 干し椎茸 0.5g …水で戻し細切りにする
(椎茸の戻し汁はとっておく)
 - 油 0.5g
 - 水 110cc
 - しょう油 0.5g
 - みりん1g 酒 1g
 - 鶏ガラスープの素 1.5g



- ① 油を熱し鶏肉を炒め人参、青梗菜、干し椎茸の順に炒め最後にもやしを入れ炒める
- ② 水と調味料、春雨を入れて煮る
(干し椎茸のもどし汁の量を水の分量にすると椎茸の風味があっけいいですよ)



