

毎月19日は食育の日、毎月28日はいわて減塩・適塩の日

春色ばっけみそ

若草色が美しいばっけみそです。アク抜きをしっかりとすること、淡色の減塩みそを使うことがポイントです。



(作りやすい分量)

ふきのとう(生) 100g

重曹 小さじ1

サラダ油 小さじ2

砂糖 大さじ1と1/2

減塩みそ(塩分9%)

大さじ3

1人分(ティースプーン1杯相当) エネルギー26キロカロリー 食塩相当量0.34g

(作り方)

- 1 ふきのとうは水洗いし、ゴミを取り除く。
- 2 鍋に約1リットルの水を沸騰させて火を止め、重曹を入れる。そこにふきのとうを入れ、押しぶたをしてそのまま冷めるまでおく。
- 3 2を水にとり、2～3回水を換え、軽く水をしぼり好みの大きさに切る。
- 4 鍋に油を入れ、ふきのとうを炒める。油がなじんだら、調味料を加えてかき混ぜながら程よく水分を飛ばして仕上げる。

ふきのとう独特の苦み成分(ケンフェロール)は、余分な脂肪を燃やして肥満を予防、改善したり、免疫力を高めてくれます。また、香り成分(フキリド)は消化液の分泌を促進し、胃腸の働きを助けます。

レシピ提供：金ヶ崎町食生活改善推進員 高橋恒子さん

金ヶ崎町は、おいしい減塩食の普及に取り組んでいます。

金ヶ崎町保健福祉センター