

# Part28 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



## 新作スマートミール弁当販売イベント開催！

8月5日に「道の駅あそ望の郷くぎの」で、新作スマートミール弁当販売イベントを開催しました。当日は、あか牛の館で販売中の「減塩あか牛漬け込み肉」と特産トマトや野菜をたっぷり使用した「南阿蘇のあか牛とたっぷり野菜で！ビビンバ丼」を50個限定販売し、正午までにほぼ完売。ビビンバ丼は、現在「道の駅あそ望の郷くぎの」物産館にて好評販売中（価格800円）です。スマートミール認証のお弁当は4種目を開発（提供：ランチ&カフェふわら）しています。

また、食生活改善推進協議会が漬けた「減塩白干し梅」の試食やレシピの配布、JSH減塩食品も無料で配布し、村内外から多くの人たちが来場されました。



## 夏野菜でかんたん減塩レシピ

調味料はこれだけ！  
あそ望の郷で販売中！



### 地ぎゅうりと青じその浅漬け 《1人分》カロリー：19kcal、食塩相当量：0.6g

#### 材料（4人分）

- ・地ぎゅうり ……1本（約500g）
- ・青じそ ……10枚（千切りに）
- ・減塩白だし粉末 ……1p

※好みで刻んだ生姜やみょうがなどの香味野菜をたっぷり加えるのがポイント！

#### 〈作り方〉

- ①切った野菜をビニール袋に入れ、減塩白だし粉末を加え、よくもみ込む。空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で冷やす。
- ②約30分漬け込んだら、そのまま器に盛りつける。



### ゴーヤとツナの和え物 《1人分》カロリー：60kcal、食塩相当量：0.5g

#### 材料（2人分）

- ・ゴーヤ ……1本（約250g）
- ・ツナ水煮缶詰 ……1缶（70g）
- ・A減塩白だし粉末 ……1/2袋
- ・Aかつお節 ……小1袋

#### 〈作り方〉

- ①ゴーヤは薄切りにし、沸騰した湯でさっと茹でたあと、冷水にさらして、水気をきる。
- ②ボウルに、①とツナ、Aを入れて和える。



〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704