



## 減塩切干大根煮

### 材料 (2人分)

- 切干大根 ……………15g
- 揚げ ……………15g
- 人参 ……………10g
- 干し椎茸……………2つ
  - 椎茸の戻し汁 ……………100cc
  - 減塩ほんだし※……………小さじ1
  - 砂糖 ……………小さじ2/3
  - 酒 ……………小さじ1弱
  - みりん……………大さじ1
  - 減塩しょうゆ※ ……大さじ1/2

### 【一人分栄養価】

エネルギー：101kcal、食塩相当量：1g

※印はJSH減塩食品…減塩ほんだし(味の素)、減塩しょうゆ(ヤマモリ)

### 〈作り方〉

- ①干し椎茸は水につけて戻しておく。
- ②切干大根は10分位水でもどし、軽く絞る。(戻しすぎると風味が落ちる)
- ③揚げ、人参、椎茸は千切りにする。
- ④鍋に②と①のもどし汁を入れて、調味料を入れて水分がなくなるまで煮る。



醤油本来のうまみ、塩味はそのままにナトリウム分を40%カット。

### 減塩のポイント

干し椎茸のうまみ成分を活用

### いつもの味で減塩にするポイント

醤油の半分を減塩醤油におきかえ！



販売中！  
JAGグリーンなんどうで

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704

## 国交省からのお知らせ 三王谷1第3砂防堰堤 完成



2016年の熊本地震によって、阿蘇カルデラ地域全体で多くの土砂崩壊が発生しました。

この対策として令和3年6月から工事を進め、令和4年7月に三王谷1第3砂防堰堤が完成しました。

この堰堤の完成によって、豪雨などによって発生する土砂災害から下流地域の被害を軽減することができます。

国交省は今後も安心・安全な地域づくりに取り組んでいきます。



- 長さ(堤長)：58.5m ■高さ：14.5m
- 堆砂容量：9,830m<sup>3</sup>
- 施工業者：(株)肥後建設社

(お問い合わせ先)  
国土交通省 九州地方整備局  
阿蘇砂防事務所

ホームページ▶

〒861-8019  
熊本市東区下南部1丁目4-73  
TEL：096-213-7570(代表)

ツイッター▶

