

“さく”っとうす味みんなでキャンペーン

# 野菜たっぷり塩分ひかえめ料理コンテスト2015

最優秀賞

## 鮭のピーナッツマヨ蒸し

工藤 律子 様  
(佐久市・佐久良荘栄養士)



### 材料 (4人分)

- ・生鮭 4切れ
- ・塩 小さじ 1/6
- ・酒 大さじ 2
- ・さつまいも 160g (1/2本)
- ・たまねぎ 60g (1/3個)
- ・にんじん 20g (1/5本)
- ・ピーマン 40g (1個)
- ・ぶなしめじ 40g (1/2パック)
- ・ピーナッツ粉 20g
- ・マヨネーズ 20g
- ・塩こしょう 少々

ピーナッツやマヨネーズの  
コクを活かして、  
少ない調味料でもおこし  
る

作り方

- 1 生鮭に塩・酒をふりかけ臭みを取る。
- 2 さつまいもは皮ごと千切りにし水にさらしておく。
- 3 たまねぎ・にんじん・ピーマンは千切り、ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。
- 4 とピーナッツ粉・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- 5 クッキングシートを敷き、1の鮭のをせ、その上に4の具材、最後に2のさつまいもをのせる。
- 6 蒸し器で10分蒸す。(またはクッキングシートで包んで電子レンジで6分加熱する。)

優秀賞

## とりむね肉野菜まき

大工原 真由美 様(佐久市)



塩こしょうに漬けた  
とりむね肉を  
野菜たっぷりのソースで

優秀賞

## 塩こうじハーブ鶏と たっぷりサラダの花畑

鴨門 弘子 様(軽井沢町)



いつも脇役のサラダを  
メインでたっぷり！

優秀賞

## 鶏肉のタルタルソースがけ

荻原 さき子 様(佐久市)



ヨーグルトを使って  
さっぱり＆野菜たっぷりの  
タルタルソース

優秀賞

## 信州野菜と くろみ味噌のバーニャカウダ

宇佐美 織恵 様(小諸市)



信州味噌とくろみの  
バーニャカウダソース★

受賞作品のレシピは佐久保健福祉事務所ホームページに掲載しています。  
料理レシピサイトクックパッド内の長野県公式キッチンもご覧ください✽

お問い合わせ先 長野県佐久保健福祉事務所健康づくり支援課(TEL 0267-63-3163)

“さく”っとろす味みんなでキャンペーン

# 「減塩」に関する山柳コンテスト 2016

## 最優秀賞

醤油瓶

家内に睨まれ そつと置く

浅沼 正春様 (佐久市)



## 優秀賞

”しよっぱい”と

娘の一言が 減塩に

土屋 智恵子様 (小諸市)



## 優秀賞

薄い味

濃い愛情で うめ合せ

小川 久子様 (佐久市)



## 優秀賞

うす塩も  
噛めばかむほど 知る旨み

土屋 正示様 (小諸市)



## 入選

塩かけず  
手間暇かける 母の味

駒村 啓一様 (佐久市)



ピンコロも  
健康長寿も 塩加減

並木 茂徳様 (佐久市)



正油さし  
家出したかと 嫁に問う

柳澤 洋子様 (立科町)



大きじを  
小さじに変えた あじな人

小山 定美様 (佐久市)



あと少し  
減らす塩分 ふやす愛

都築 ひろみ様 (佐久市)



減塩で  
素材の旨み 生きている

柳澤 徳子様 (佐久市)



うす味に  
馴らされ慣れた 知らぬ間に

永井 禎一様 (立科町)



長野県は全国の中で食塩の摂取量がかかなり多くなっています！  
山柳でくすっと笑ったら みんなで“さく”っとろす味を心がけてみませんか？