

## 感染症対策を引き続き行いましょう！

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。一人ひとりが感染症予防に対する意識を向上させ、身近な感染症対策を確実に実行し、引き続き感染リスクを低下させましょう。

### 手を洗いましょう



### 咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみをするときは、マスクを着用する、ハンカチやティッシュで覆ってする、服の袖で覆ってすることにより、そこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。



### 換気をしましょう

部屋のウイルス量を下げするために、日中は2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



### 環境消毒をしましょう

1日1回～2回、ドアノブ、テーブル、手すり、スイッチなど、手のよく触れるところは、アルコール消毒をしましょう。



## 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ —食生活改善推進協議会日吉支部—

### 塩分の摂りすぎに気を付けて♪食材を味わって食べよう『空豆と玉ねぎのさっくりかき揚げ』

「塩分の摂りすぎに気をつけたいが、実践するのは難しい…」という方はたくさんいるのではないのでしょうか。そこでおすすめなのが、献立の中でも「味のメリハリ」をつけることです。調理法によって、減塩に向いているものと向いていないものがあり、上手に使い分けることで食事の満足感を高めることができます。また、素材そのものの味や食感を意識して味わって食べることで、余分な調味料をつけずにすみます。

減塩に向いている調理法：焼き物、揚げ物、和え物など水をあまり使わない調理法  
減塩に向かない調理法：煮物、汁物など水を多く使う調理法



玉ねぎの甘味や空豆のほくほく感を味わって食べてみてください♪

#### 材料(4人分)

空豆…8房、玉ねぎ…中1個、シーフードミックス…120g、天ぷら衣(小麦粉1/2カップ、卵1/2個、冷水60cc)、塩…小さじ1/3、揚げ油…適量、天つゆ、レモン…適宜

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：166kcal たんぱく質：10.3g 脂質：5.2g  
炭水化物：18.8g 食塩相当量：1.0g

#### 作り方

- ①空豆は沸騰した湯で1分ほどかために茹でて、皮をとる。玉ねぎは薄切りにする。シーフードミックスはボウルにあげ、酒(分量外)を少量振って解凍し、水気をキッチンペーパーで軽く吸い取る。
- ②空豆・玉ねぎ・シーフードミックスを合わせて塩を加えて混ぜる。
- ③ボウルに冷水・卵を入れてときほぐし、小麦粉を加えさっくり混ぜて天ぷら衣を作る。
- ④②に③の天ぷら衣を入れて混ぜ、170～180度の油(目安：菜箸を入れると、箸全体から細かい泡が出る程度)で揚げる。
- ⑤好みで天つゆにつけて、レモンを添えて召し上がれ。