



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022 - 3

— 麻生病院栄養科 —



美味しいレシピ

【材料 2人分】

- 厚揚げ 120g
- たけのこ水煮 60g
- 豚ひき肉 60g
- 生姜 4g
- にんにく 1g
- 玉ねぎ 40g
- 干しいたけ 3g
- ごま油 小さじ

【作り方】

- 厚揚げはお湯(分量外)をかけて油抜きし 5cm角、たけのこ水煮はスライス、生姜・にんにく・玉ねぎ・干しいたけはみじん切りしておく。調味料Aを合わせておく。
- フライパンにごま油をひき、生姜・にんにく・豆板醤を炒め、香りが立ったら、玉ねぎ・干しいたけ・豚ひき肉、カレー粉を順に加えて炒める。
- ②のたけのこ水煮・厚揚げを加えて更に炒め、調味料A、鶏ガラスープと干しいたけ戻し汁を加えてひと煮立ちさせる。
- 水溶き片栗粉でとろみを付けて、仕上げにみじん切りにした長ねぎを加える。
- 器にご飯を盛り付け、④をかける。お好みで三つ葉・糸唐辛子を上に飾る。

厚揚げとたけのこのカレー麻婆丼

- | | | | |
|----------|--------|----------|------|
| 豆板醤 | 小さじ1/2 | 水溶き片栗粉 | 適量 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 | 長ねぎ | 15g |
| 醤油 | 小さじ | ご飯 | 320g |
| オイスターソース | 小さじ1/3 | ☆お好みで、 | |
| 醤油 | 大さじ1/2 | 三つ葉・糸唐辛子 | |
| 日本酒 | 小さじ1/2 | | |
| 砂糖 | 小さじ1/3 | | |
| 鶏ガラスープ | 100cc | | |
| 干しいたけ戻し汁 | 20cc | | |

中華の定番『麻婆豆腐』を厚揚げとたけのこを使い、カレー風味に仕上げました。スパイシーなカレーの旨りと、よく炒めた玉葱、干しいたけの旨味で少ない塩分でも満足感があり、食べ応え十分です。



レシピの栄養価 (1人分) ※ご飯60g
 エネルギー……493kcal たんぱく質……19.2g 脂質……15.6g 塩分……1.2g

減塩食 3月19日

- ・厚揚げとたけのこのカレー麻婆丼
- ・きのこ生姜のスープ
- ・もやしとワカメさっぱり和え
- ・フルーツヨーグルト



ヘルスケア シリウス

高血圧を撃退せよ！！ 塩分を減らすことから始めよう！

減塩

『日本人の食事摂取基準2020年版』では、塩分摂取目標量が男性は1日あたり5g未満、女性は6.5g未満と示されています。しかし、日本人の平均的な摂取量は、これを大きく上回っています。塩分を減らす食事のポイントをおさえて、美味しい減塩生活を始めてみませんか？

塩分摂取を減らすポイント

①旨味を上手に使おう！！

旨味成分には、グルタミン酸「イノシン酸」「グアニル酸」があります。グルタミン酸は肉やたけのこの野菜や昆布、イノシン酸はかつお節などの魚や肉、グアニル酸はきのこ類などに多く含まれます。料理に旨味を加えることで、深い味わいとなり少量の塩分でも物足りなさを感じず、美味しく食べることができます。

②香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使おう！！

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子やコンソウ、カレー粉などのスパイス、ハーブ類は、刺激的な香りで味にメリハリをつけ、少ない塩分でも味をカバーすることが出来ます。



他にも油で料理にコクを出したり、酸味で味に変化をつけることで、塩分摂取量を減らすことができます。



担当者より
ひとこと

減塩食は薄味で物足りないイメージですが、今回のメニューは旨味成分やスパイスを活用し、少ない塩分をカバーしています。味が染み込んだジューシーな厚揚げと、たけのこの食感を楽しめる満足感の高い丼ぶりです。ぜひお試しください。