



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2020 - 3

— 麻生病院栄養科 —

減塩食 3月19日

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2015年度版』では、塩分摂取量が男性は1日あたり8g未満、女性は7g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

■酸味、香辛料、風味を利用する■

酸味や香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、薄味で美味しく食べられます。ハーブや胡麻の風味、揚げ物や炒め物の香ばしさも、塩分摂取の抑制に繋がります。

酸味
レモン・柚子・酢 など...

香辛料
わさび・辛子・山椒 カレー粉など...

おろし生姜とパイナップルの黒酢たれ

本日のレシピは『第4回全国病院レシピコンテスト』減塩たれ部門で最優秀グランプリを受賞したレシピです。

■いろいろな料理どうぞ■

- ◆肉・魚の生姜焼き
- ◆から揚げ・ハンバーグの下味やソース
- ◆酢豚や餃子
- ◆お好みのおイルで割ってドレッシング
- ◆スープで割って冷やして中華のたれ
- ◆煮込み料理のかくし味 など

生姜のほどよいピリッとした辛味と香りが食欲をそそげます。黒酢のまろやかな酸味とコクで、少ない塩分でも美味しく活用できます。

- ・ご飯
- ・カレー風味の黒酢生姜焼き
- ・大根金平
- ・さつま芋と南瓜の胡麻サラダ

美味しいレシピ 【材料 2人分】

【たれ】	生姜(おろす) 4g	パイナップル(おろす) 4g	【料理】	豚ロース肉スライス 20g×6枚
にんにく(おろす) 少々	パイナップルジュース 大さじ1	酒 大さじ1弱	小さじ1	小さじ1
玉ねぎ(おろす) 10g	レモン果汁 大さじ1	小さじ1	小ま粉 大さじ1/2	1g
酒 大さじ1弱	黒酢 大さじ1	玉ねぎ(スライス) 20g	カレー粉 1g	20g
みりん 小さじ1	はちみつ 2g	エリンギ(スライス) 20g	しめじ(ほくす) 20g	20g
八丁みそ 小さじ1		ごま油 小さじ2		
醤油 1g				
かつお節(粉末) 少々				
黒こしょう 少々				

【作り方】

- ① ずりおろしたパイナップルとAを混ぜておく。
- ② 小鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、アルコール分をとばす。
- ③ ボウルに八丁みそを入れて、醤油を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、②と生姜、にんにく、玉ねぎを加えて2~3分弱火にかける。
- ④ ③にかつお節と黒こしょうを混ぜ、火からおろして冷ます。

【料理】

- ① 豚肉は酒をふっつて10分程おき、余分な水分をペーパーで軽く拭く。
- ② Bを混ぜ合わせ、①の両面にふしたら、ごま油をひいたフライパンで両面を焼き、焼き色がついたら一度取り出す。
- ③ ②のフライパンに玉ねぎ、エリンギ、しめじを入れて炒め、④を戻してたれを加え、全体によくからめる。

★キャベツ、人参、ミニトマトなどのお好みの添え野菜

●カレー風味の黒酢生姜焼き (1人分)
エネルギー...236kcal たんぱく質...12.1g 脂質...14.7g 塩分...0.6g

担当者よりひとこと

ごま油でしっかりと焼いた豚肉の香ばしさと、カレー粉や生姜の香りが食欲をそそるメニューです。たれのパイナップルやはちみつの自然な甘味と黒酢の酸味とコクで、少ない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。また、かくし味に加えたかつお節の旨味も効いています。