



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2021 - 11

— 麻生病院栄養科 —

## 減塩食 12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2020年度版』では、塩分摂取量が男性は1日あたり75g未満、女性は65g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 香味野菜や風味、柑橘類を利用する

生姜、青しそなどの香味野菜やレモン等の柑橘類を使用すると、味にメリハリをつけ、低塩分でも薄味をカバーすることができます。

##### ② 旨味を上手に利用する

旨味成分の「イノシン酸」はかつお節などに多く含まれています。料理に旨味が加わることで、深い味わいとなり少量の塩分でも物足りなさを感せず、美味しく食べることができます。



#### ふわふわ蓮根ハンバーグ ~レモンと青しそのおろしだれ~

本日のレシピは『2020日中クーターレシピコンテスト』高血圧症部門において大賞を受賞したレシピです。

ハンバーグは角切りにしたれんこんと角切りにしたれんこんを混ぜ込み、ふわふわ&シャキシャキ食感が楽しめます。たれに含まれるレモンは大根おろしと合わせることで酸味がまろやかになります。また、黒こしょうのピリッとした辛味がアクセントになっています。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

#### 美味しいレシピ

### ふわふわ蓮根ハンバーグ ~レモンと青しそのおろしだれ~

#### 【材料 2人分】

＜ハンバーグ＞		＜たれ＞	
れんこん水煮	90g	大根(おろし)	80g
鶏ひき肉	100g	レモン	16g
ひじき	1.6g	青しそ(みじん切り)	2g
むぎ枝豆	14g	かつおだし汁	60cc
玉ねぎ(みじん切り)	20g	レモン果汁	8cc
生姜(おろし)	4g	めんつゆ	小さじ2/3
卵	10g	黒こしょう	少々
片栗粉	小さじ2		
酒	小さじ1強	(下準備)	
塩	1g	-ひじきは水で戻しておく。	
サラダ油	適量	-レモンは果肉を粗みじん、皮をみじん切りにする。	



★オクラ、ミニトマト、レモンなどのお好みの添え野菜

#### 【作り方】

- ハンバーグを作る。れんこんは60gをすりおろし、30gを1cmの角切りにする。
- ボウルに①と材料Aを入れてこね、成形する。
- フライパンにサラダ油をひき、②を並べ両面に焼き色をつけ、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- たれを作る。ボウルに水気を切った大根おろし、レモン、青しそ、材料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ハンバーグにたれをかけ、お好みの添え野菜を添える。



- ・雑穀ご飯
- ・蓮根ハンバーグ  
レモンと青しそのおろしだれ
- ・じゃが芋とブロッコリーの  
マスタード炒め
- ・水菜と人参の海苔胡麻サラダ



担当者  
より  
ひとこと

今回は旨味成分と香味野菜の風味、レモンの酸味を組み合わせた減塩メニューです。旨味たっぷりの酸味が効いたおろしだれは、ハンバーグとよく合い物足りなさを感しない仕上がりです。ぜひご家庭でも本日のメニューを作ってみてはいかがでしょうか？

#### レシピの栄養価

●ふわふわ蓮根ハンバーグ● (1人分)  
エネルギー・・・199kcal たんぱく質・・・11.8g 脂質・・・9.1g 塩分・・・0.8g