



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2021 - 5

— 麻生病院栄養科 —

減塩食 6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7.5g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

■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…

海苔しそソース

■いろいろな料理にどうぞ■
◆冷しゃぶ・蒸し鶏
◆魚や肉のムニエル
◆サラダうどんやそうめん
◆冷奴

風味豊かな海苔と青しそをベースに、味噌、ごま、わさび、マヨネーズで旨みたっぷり仕上げました。肉にも魚にも合う万能だれです。

- ・枝豆ご飯
- ・鶏肉の海苔しそソース
- ・里芋とブロッコリーのおかかバター
- ・胡瓜のとびっ子和え

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

美味しいレシピ 鶏肉の海苔しそソース

【材料 2人分】

- 【ソース】
- 焼きのり 4枚
 - 青しそ 2枚
 - 玉ねぎ 10g
 - 生姜 4枚
 - 白ごま 4枚

- 酢 小さじ2強
ごま油 小さじ1
味噌 大さじ1/2弱
醤油 小さじ2/3
マヨネーズ 大さじ1
豆乳 小さじ2
練りわさび 15g

- 【料理】
- 鶏むね肉 60g×2切れ
 - 塩 少々
 - 小麦粉 小さじ2
 - 油 小さじ1

☆レタストマトなどのお好みの添え野菜

【作り方】

- 【ソース】
- 焼きのりはあぶってちぎり、青しそは粗みじん刻む。
 - 玉ねぎはすりおろし、生姜は汁を絞る。
 - 白ごまは炒って半すりにする。
 - 調味料AとB、Cを合わせ、最後にDを加えて混ぜる。

【料理】

- 鶏むね肉は厚みのあるところに包丁を入れて開き、できるだけ厚みを均等にす。
- Dに塩・Cしよをして、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油をひき、Eを焼く。
- 器にEの鶏むね肉を盛り付け、ソースをかけ、お好みの野菜を添える。

コクとさっぱり感のバランスが絶妙です！



担当者より
ひとこと

今回の海苔しそソースは、食材の旨味とコクを活かし、減塩でも満足感のあるソースです。青しそや酢、わさびが入るためさっぱりとした口当たりで、これからの暑い季節におすすめです。何にでも合う万能ソースですので、お好きな食材にぜひお試しください。

レシピの栄養価 ●鶏肉の海苔しそソース● (1人分)
エネルギー…194kcal たんぱく質…16.5g 脂質…112g 塩分…13g