



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-13

麻生病院栄養科

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。塩分を減らすポイントをおさえて、美味しい減塩生活を始めませんか？

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・・・

豆乳とごま油のタルタルドレッシング

本日のレシピは

『第4回全国病院レシピコンテスト』

減塩たれ部門で銀賞を受賞したレシピです。

■いろいろな料理にどうぞ■

- ◆魚介類フライ・ムニエル
- ◆鶏肉や豚肉のソテー
- ◆唐揚げ・チキン南蛮のソース
- ◆生野菜・温野菜のサラダ
- ◆サンドイッチ・冷製パスタ

みょうがや大葉、山椒の風味やたくあん漬の食感を加えた、和風のタルタルソースは少ない塩分でも旨味があり、幅広い料理に活用できます。



美味しいレシピ

鮭のムニエル和風タルタルソース



【材料 5人分】

【たれ】

卵	M1玉
きゅうり	20g+ (塩少々)
たくあん漬	15g
みょうが	10g
大葉	3枚

豆乳
マヨネーズ

豆乳	30g
米油	30g
ごま油	10g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
米酢	10g
昆布茶	少々
山椒粉	少々
白炒りごま	小さじ1

【料理】

鮭(切り身)	60g×5切れ
塩	少々
白こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	適量
☆京菜、サニーレタス、玉葱 ミニトマトなど お好みの添え野菜	

【作り方】

【たれ】

- ① 固茹で卵を作り、荒く刻む。きゅうりは塩をふって、しんなりしてきたら余分な水気を拭き取り、みじん切りにする。たくあん漬、みょうが、大葉もみじん切りにする。
- ② 豆乳マヨネーズを作る。ボウルに豆乳と米油、ごま油、砂糖、塩を入れ、よく混ぜる。米酢を少しずつ加えて、マヨネーズの固さになるまでよく混ぜて、昆布茶と山椒粉で味を調える。(※ブレンダーやシェイカーがあると簡単に作れる)
- ③ ①②と白炒りごまをさっと混ぜ合わせる。

【料理】

- ① 鮭は両面に塩・白こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ② フライパンに油をひき、鮭の表側を下にして入れ中火で焼く。焼き色がついたら返し、反対側も焼く。

抗酸化作用のある米糠から生まれた油と、豆乳を使った手作りマヨネーズがベースです。



・ご飯

・鮭のムニエル
和風タルタルソース

・大根の味噌バター金平

・ブロッコリー
レモン醤油



担当者
より
ひとこと

本日は豆乳マヨネーズで作ったタルタルソースを、魚と合わせて提供しました。みょうがや大葉、山椒の風味の合わさったソースは魚に限らず、お肉料理やサラダにもよく合います。豆乳マヨネーズは卵不使用なので、アレルギーなどで卵が食べられない方にもおすすめです。

レシピの栄養価

●鮭のムニエル和風タルタルソース● (1人分)

エネルギー…196kcal たんぱく質…15.1g 脂質…14.0g 塩分…0.9g