



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-7

麻生病院栄養科



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!



『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に仕上げました。肉にも魚にも合う万能だれです。

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	4g
青しそ	2g
玉ねぎ	10g A
生姜	4g
白ごま	4g

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	1.6g

【料理】	
鶏むね肉	60g×2切れ
塩・こしょう	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】
- ① 焼きのりはあぶってちぎり、青しそは粗みじん刻む。
 - ② 玉ねぎはすりおろし、生姜は汁を絞る。
 - ③ 白ごまは炒って半ずりする。
 - ④ 調味料Aと②、③を合わせ、最後に④を加えて混ぜる。

【料理】

- ① 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る。
- ② ①に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、②を焼く。
- ④ 器に③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塩分を抑えたソースとなりますが、様々な香りや味、旨味が合わさり満足度の高い仕上がりとなっています。またこれからの夏の時期には、しそやワサビの風味がよく感じられ、すっきりとした味わいの海苔しそソースがおすすめです。

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...11.2g 塩分...1.3g