



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2026-4

麻生病院栄養科

減塩料理

4月18日



- ・ご飯
- ・蓮根ハンバーグ
- ・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



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2025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

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ヨミドク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！

ハンバーグにはすりおろ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るやかになります。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。

美味しいレシピ

【材料 2人分】

<ハンバーグ>

れんこん水揚げ 90g
鶏ひき肉 100g
ひじき 1.6g
むき枝豆 14g
玉ねぎ(みじん切り) 20g
生姜(おろし) 4g
卵 10g
片栗粉 小さじ2
塩 小さじ1強
塩 1g
サラダ油 適量

ふわふわ蓮根ハンバーグ ～レモンと青しそのおろしだれ～

<たれ>

大根(おろし) 80g
レモン 16g
青しそ(みじん切り) 2g
かつおだし汁 60cc
レモン果汁 8cc
めんつゆ 小さじ2/3
黒こしょう 少々

(下準備)

- ・ひじきは水で戻しておく。
- ・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】

- ①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。
- ②ボウルに①と材料Aを入れてこね、成形する。
- ③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。
- ④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。
- ⑤ハンバーグにたれをかけ、お好みの添え野菜を添える。

レシピの栄養価

エネルギー…183kcal

●ふわふわ蓮根ハンバーグ● (1人分)

たんぱく質…11.6g

脂質…9.1g

塩分…0.9g