



~贈り物~ 麻生便

2020-1

ヘルスケア

麻生北見病院
栄養科

ASABU 麻生便 シリーズ ヘルスケア 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2015年度版』では、塩分摂取量が男性は1日あたり8g未満、女性は7g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…

海苔しそだれ

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■

- ◆冷しゃぶ・蒸し鶏
- ◆魚や肉のムニエル
- ◆冷奴
- ◆サラダうどんやそうめん

風味豊かな海苔としそをベースに、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。

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

減塩食 1月19日

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉の海苔しそだれ
- ・南瓜ザンギ
- ・チーズのおろし和え

美味しいレシピ 鶏むね肉の海苔しそだれ

【材料 2人分】

【たれ】	酢	小さじ2強	【料理】	鶏むね肉	60g×2切れ
焼きのり	ごま油	小さじ1	鶏むね肉	塩・こしょう	少々
青しそ	みそ	大さじ1/2弱	塩・こしょう	小麦粉	小さじ2
玉ねぎ	醤油	小さじ2/3	小麦粉	油	大さじ1/2
生姜	マヨネーズ	大さじ1	油		
白ごま	豆乳	小さじ2			
	練りわさび	1.6g			

☆水菜・玉ねぎなどのお好みの添え野菜

【作り方】

【たれ】

- ① 焼きのりはあぶってちぎり、青しそは粗みじんに変換。
- ② 玉ねぎはすりおろし、生姜汁を絞る。
- ③ 白ごまは炒って半すりにする。
- ④ 調味料Aと②、③を合わせ、最後に①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します。
- 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、「たれ」をかけ、お好みの野菜を添える。

ココとさっぱり感のバランスが絶妙で、肉にも魚にも合う万能だれです。

【栄養】

●鶏むね肉の海苔しそだれ● (1人分)

エネルギー…205kcal たんぱく質…16.4g 脂質…12.2g 塩分…1.0g

担当者よりひとこと

海苔の約3分の1は食物繊維でできています。食物繊維は現代人が不足しがちな栄養素の一つで、腸内環境を整える効果や、コレステロール、血糖値の上昇を抑制する効果があります。海苔しそだれは酸味と香辛料をバランス良く合わせています。海苔と大葉の風味も良いので、肉だけでなく魚やサラダなどにかけるのもおすすめです。