



~贈り物~
麻生便

2020-3

ヘルスケア

麻生北見病院
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!

『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

調味料は「かける」より「つける」
醤油やソース等は、料理にかけるより、つける方が摂取量を抑えられます。

酸味、柑橘類、香辛料、風味を利用する
酢味、レモン等の柑橘類や、香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、塩味が美味しく食べられます。

食塩を使用しなくてもよい料理法を選ぶ
---焼き色をつける---
軽く焦げ目を付けて香りと香ばしさで、旨味を引き出す。
---蒸し焼きにする---
ホイルに包み蒸し焼きにすると風味が失われない。香味野菜と一緒に包んで焼くといっそう風味が良くなる。
---揚げ物にする---
揚げ物の衣に、しその葉、青海苔やパセリのみじん切りを入れ素材の風味や香りを利用する。

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

減塩料理
3月19日

- ・雑穀ご飯
- ・のり塩コロッケ
- ・五目ビーフン
- ・わかめと葱のさっぱり和え



担当者
より
ひとこと

「青のり」と「あおさ」は名前も見た目もよく似ていて、同じものだと思われていることも多いです。しかし「青のり」と「あおさ」は違う海藻から作られており、栄養や風味に違いがあります。青のりの方が磯の香りが強く風味がいいので、あおさよりも高い値段で販売されています。あおさは味噌汁に入れたりご飯にかけたり、熱に強いのでお好み焼きやたこ焼きなどに。青のりは、揚げ物の衣に混ぜたりサラダのアクセントにふりかけるなどの使い方がおすすめです。

美味しいレシピ

のり塩コロッケ

【材料 2人分】

じゃが芋	160g	昆布茶	小さじ1/5	小麦粉	14g
長葱	30g	塩	少々	牛乳	20cc
生姜	2g	白こしょう	少々	パン粉	20g
れんこん	40g	薄口醤油	小さじ1/2	塩	少々
豚ひき肉	40g	黒こしょう	少々	青のり(切)	小さじ15g
サラダ油	適量	むぎ枝豆	15g	サラダ油	適量
		青のり(A)	適量	☆サニーレタスなど、お好みの野菜	



【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて乱切りして煮す。熱いうちに粗くつぶしておく。
- ②長葱は粗みじん、生姜はみじん切りにする。れんこんは粗みじんにして水にさらす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、長葱の半量と生姜を炒め、香りが出たら豚ひき肉、れんこんの順に加えて炒める。火が通ったら昆布茶、塩、白こしょう、薄口醤油、黒こしょうで味付けし、最後に残りの長葱を加えてひと混ぜし火を止める。
- ④②と③を混ぜ、茹でたむぎ枝豆と青のり(A)を混ぜ合わせ、1人2個の俵型に成形する。
- ⑤④のコロッケ種を小麦粉と牛乳を混ぜ合わせたバター液にくぐらせ、塩、青のり(B)を混ぜ合わせたパン粉をつける。
- ⑥170~180℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦お好みの野菜と共に皿に盛り付ける。

れんこんのシャキシャキした食感が楽しいコロッケです。パン粉に青のり塩を混ぜ、口にした瞬間から塩分と風味をほじて満足できます♪



レシピの栄養価

● のり塩コロッケ ● (1人分)

エネルギー-----293kcal たんぱく質-----8.4g 脂質-----15g 塩分-----0.8g