



~贈り物~  
麻生便

2021-11

ヘルスケア

麻生北見病院  
栄養科



ヘルスケア  
シリーズ

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年度版』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。

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】			【料理】	
焼きのり	4g	A	鶏むね肉	60g×2切れ
青しそ	2g		塩・こしょう	少々
玉ねぎ	10g		小麦粉	小さじ2
生姜	4g		油	大さじ1/2
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			

★リーフレタス・ミトマトなどの好みの添え野菜

【作り方】

- 【ソース】
- ① 焼きのりはあぶってちぎり、青しそは粗みじん切りに刻む。
  - ② 玉ねぎはすりおろし、生姜お汁を絞る。
  - 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、「ソース」をかけ、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♪



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……208kcal 蛋白質……16.7g 脂質……12.6g 塩分……1.3g



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

減塩料理  
9月19日

・雑穀ご飯

・鶏肉の海苔しそソース

・里芋とブロッコリーの  
おかかバター

・白菜の生姜浸し



担当者よりひとこと

海苔しそソースは、海苔や青しそ、ごまの香りと旨味、わさびのピリッとした辛味、マヨネーズのコクなど、全てが重なり、減塩ながらも満足感のあるソースです！少しとろみがついているため食材にしっかりと絡むのも減塩のポイントです♪今回は大量調理のため、大葉は最後に飾っています。