



～贈り物～ 麻生便

2021-6

ヘルスケア

麻生北見病院
栄養科

減塩料理
6月19日

・雑穀ご飯

・カレー風味の
黒酢生姜焼き

・じゃが芋の胡麻味噌

・人参の明太子和え

ヘルスケア シリシズ 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…

おろし生姜とパイナップルの黒酢たれ

本日のレシピは『第4回全国病院レシピコンテスト』減塩たれ部門で最優秀グランプリを受賞したレシピです。

■いろいろな料理にどうぞ■

- ◆肉・魚の生姜焼き
 - ◆から揚げ・ハンバーグの下味やソース
 - ◆酢豚や餃子
 - ◆お好みのオイルで割ってドレッシング
 - ◆スープで割って冷やし中華のたれ
 - ◆煮込み料理のかくし味 など
- 生姜のほどよいピリッとした辛味と香りが食欲をそそります。黒酢のまろやかな酸味とコクで、少ない塩分でも美味しく活用できます。

美味しいレシピ

【材料 2人分】

【たれ】		【料理】	
生姜(おろす)	4g	豚こす肉スライス	20g×6枚
にんにく(おろす)	少々	酒	小さじ1
玉ねぎ(おろす)	10g	小麦粉	大さじ1/2
酒	大さじ1弱	カレー粉	1g
みりん	小さじ1	玉ねぎ(スライス)	20g
八丁みそ	小さじ1	エリンギ(スライス)	20g
醤油	1g	しめじ(みずくず)	20g
かつお節(粉末)	少々	ごま油	小さじ2
黒こしょう	少々		

【作り方】

- 【たれ】
- すりおろしたパイナップルとAを混ぜておく。
 - 小鍋に酒とみりんを入れて火にかけて、アルコール分をとばす。
 - ボウルに八丁みそを入れて、醤油を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ①、②と生姜、にんにく、玉ねぎを加えて2〜3分弱火にかける。
 - ③のかつお節と黒こしょうを混ぜ、火からおろして冷ます。
- 【料理】
- 豚肉に酒をふって10分程おき、余分な水分をペーパーで軽く拭く。
 - Bを混ぜ合わせ、①の表面にまぶしたら、ごま油を熱したフライパンで両面を焼き、焼き色がついたら一度取り出す。
 - ②のフライパンに玉ねぎ、エリンギ、しめじを入れて炒め、④を戻して「たれ」を加え、全体よくからめる。



☆キャベツ、貝割大根、トマトなどの
お好みの添え野菜



担当者よりひとこと

「おろし生姜とパイナップルの黒酢たれ」は、生姜の辛味と香り、パイナップルの爽やかさ、黒酢や八丁みそのコク、かつお節の旨味で、少ない塩分ですが物足りなさを感じさせません。本日は小麦粉にカレー粉を混ぜたものを豚肉にまぶし、たれをからめています。豚肉にカレー粉の風味がしっかりとつくため、下味の塩などは必要ありません。これも減塩のポイントです。

レシピの栄養価 ●カレー風味の黒酢生姜焼き● (1人分)

エネルギー…236kcal たんぱく質…12.1g 脂質…14.7g 塩分…0.6g

