




AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022-22

— 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!!

毎月19日の食(しょく)育(いく=19)の日には、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

『日本人の食事摂取基準2020年版』では、塩分摂取目標量が
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酸味、柑橘類、香辛料、風味を利用する

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、薄味で美味しく食べられます。また、揚げ物等の衣に、青のりやパセリのみじん切りを入れると風味や香りを楽しめます。

②焼き色をつけたり、蒸し焼きにする。

軽く焦げ目を付けると香りと香ばしさが生まれ、旨味を引き出します。ホイルに包み、蒸し焼きにすると風味が失われません。香味野菜と一緒に包んで焼くといっそう風味が良くなります。

③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、つける方が塩分摂取量を抑えられます。



美味しい レシピ

のり塩焼きコロッケ

【 材料 2人分 】

じゃが芋	160g	A	昆布茶	適量	B	小麦粉	大さじ1と1/2強
長ねぎ	30g		塩	少々		牛乳	20cc
生姜	2g		白ごしょう	少々		パン粉	1/2カップ
れんこん水煮	40g		薄口醤油	小さじ1/2		油	適量
豚ひき肉	40g		黒ごしょう	少々		塩	少々
油	適量		枝豆	14g		青のり(B)	適量
			青のり(A)	適量			

【 作り方 】

☆キャベツなど、お好みの野菜

- じゃが芋は皮をむいて乱切りにして蒸す。熱いうちに粗くつぶしておく。
- 長ねぎは粗みじん、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。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- フライパンに油をひき、長ねぎ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、調味料Aで味付けし、最後に残りの長ねぎを加え、ひと混ぜし火を止める。
- ①と③を混ぜ、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。
- フライパンに油をひき、パン粉を炒り、焼き色をつけ、塩、青のり(B)を混ぜ合わせる。
- ④のコロッケ種を材料Bを混ぜ合わせたバター液にくぐらせ、表面に⑤の焼きパン粉をつける。
- 190℃のオーブンで12～15分焼く。
- お好みの野菜と共に皿に盛り付ける。



レシピの栄養価

● のり塩焼きコロッケ ● (1人分)

エネルギー・・・318kcal たんぱく質・・・9.2g 脂質・・・19.1g 塩分・・・1.1g

減塩食 12月19日

・雑穀ご飯

・のり塩焼きコロッケ

・ワカメとえのきの生姜炒め

・ブロッコリー

変わり胡麻和え



担当者
より
ひとこと

揚げたてコロッケのサクサク食感のはたまりませんが、揚げないコロッケでも、サクサク感にはだせます。サクサク感をだすコツはパン粉をあらかじめ、フライパンできつね色になるまで炒めておくことです。サクサクほくほくのコロッケを、揚げずに作ってみませんか？