



AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2024-1

麻生北見病院栄養科

減塩料理

1月10日



- ・雑穀ご飯
- ・鱈の海苔しそソース
- ・じゃが芋とひき肉の
カレー炒め
- ・和風コールスロー



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!!

本日はヘルスイ（スイ=水曜日）デーとして、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

■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、みそ、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

鱈の海苔しそソース

【材料 2人分】

【ソース】

焼き海苔	4g
青しそ	2g
玉ねぎ	10g
生姜	4g
白いりごま	4g

A

酢	大さじ1弱
ごま油	小さじ1
みそ	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	適量

【飾ソテー】

鱈(切り身)	60g×2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
サラダ油	適量
★リーフレタス・ミニトマトなど お好みの添え野菜	

【作り方】

【ソース】

- ①焼き海苔はあぶってちぎり、青しそは粗みじんに刻む。
- ②玉ねぎはすりおろし、生姜は汁を絞る。白いりごまは炒って半ずりにする。
- ③調味料Aと②を合わせ、最後に①を加えて混ぜる。

【飾ソテー】

- ①鱈に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき①を焼く。
- ③器に②の鱈を盛り付け「ソース」をかけ、お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 鱈の海苔しそソース 1人分

エネルギー・・・172kcal | 蛋白質・・・13.1g | 脂質・・・10.4g | 塩分・・・1.1g